

पाक-रत्नाकर

लेखिका

श्रीमती रुक्मिणीदेवी भार्गव

भूमिका-लेखक

अनेकानेक पुस्तकों के रचयिता

पं० राजेश दीक्षित

c

प्रकाशक

भार्गव बुकडिपो, चौक, वाराणसी



प्रधान वितरक

श्री गंगा पुस्तकालय, गायघाट, वाराणसी

मूल्य ६)

प्रकाशक
पं० पृथ्वीनाथ भार्गव,
भार्गव बुकडिपो, चौक, वाराणसी

प्रथम संस्करण : ३००० प्रतियाँ
सन् १९५८ ई०

मुद्रक
पं० पृथ्वीनाथ भार्गव,
भार्गव भूषण प्रेस, गायघाट, वाराणसी

श्रुतिक

पौष्टिक वस्तुओं के लिए सबसे अधिक आवश्यक वस्तु है—भोजन। मनुष्य को सम्पूर्ण पौष्टिक एवं भौतिक जरूरतों के प्रत्यापन के लिए भोजन-व्यवस्था ही है, जिन्हें आहार के रूप में मान्य किया जाता है। उनमें रीति से चले गये, गुणवत्, सुस्वाद, पोषित तथा आनन्द-पूर्ण भोजन-व्यवस्था ही स्वस्थ एवं सुखी बनाये रखने के लिए विद्यमान है, जो कि स्वास्थ्य, शारीरिक, मानसिक, आर्थिक तथा अन्य-व्यवस्था आहार पौष्टिक बल, स्वास्थ्य एवं शक्ति को बढ़ा देने के साथ-साथ अन्य-व्यवस्था एवं विचारों को भी सुदृढ़ बना देता है।

भोजन का सही प्रभाव मानव-व्यवस्था पर पड़ता है। निम्नलिखित-व्यवस्था के द्वारा जहाँ आहार, शरीर एवं दशादि प्रकृति का होता है, वही आहार-व्यवस्था-विनाशकारी, कठोर एवं निम्न पाये जाते हैं। मनुष्य आहार-व्यवस्था को सुदृढ़ करने-वाला है। गुणवत् भोजन में सम्पूर्ण उद्देश्यों के साथ मन को भी सुख प्राप्त होती है, जब कि स्वाद-हीन आहार सभी को बरुचिकर प्रतीत होता है।

बिल्कुल एक अथवा किन्हीं अनेक वस्तुओं द्वारा पेट को कष्टनाक भर देने का नाम ही भोजन करना नहीं है। चाहे जिन वस्तुओं, चाहे जिन नमक या लेने को भी भोजन का नाम नहीं दिया जा सकता। जिन आहार के द्वारा क्षुधा को निवृत्ति हो, जो शरीर को पुष्ट बनाने-वाला तथा आयु को बढ़ाने-वाला हो, जो शरीर, काल का ध्यान रखकर भोजन किया जाय। जो आरोग्यदायक, जिन्हें जो प्रिय एवं नेत्रों को सुगन्ध लगे—वही वास्तविक भोजन है। ऐसा भोजन प्राप्त करना ही मनुष्य जीवन की मार्गदर्शिका है।

जो लोग भोजन के सम्बन्ध में उदासीन रहते हैं अथवा जो व्यक्ति चाहे जैसी वस्तु खा लेने के लिए उतावले बने रहते हैं, दूसरे शब्दों में जो केवल भोजन के लिए ही जीवित हैं, वे अल्पकाल में ही अपने स्वास्थ्य को न्यय गड़ कर बैठते हैं। समयित एवं असतुलित भोजन जहाँ जीवनदायी होता है, वही असमयित एवं असतुलित आहार प्राणों को क्षीघ्र हर लेने-वाला सिद्ध होता है। इन सब बातों पर विचार करते हुए, मनुष्य को अपने भोजन के सम्बन्ध में सदैव जागरूक बने रहना चाहिए।

आदिमकाल में सम्पूर्ण सृष्टि के ऊपर जब असम्यक्ता का आवरण पड़ा हुआ था, उस समय भोजन तैयार करने की विविध प्रणालियों से कोई भी परिचित नहीं होगा। उस समय के लोग कन्द, मूल, फल आदि में से जो वस्तु मिल जाती, उसी को जैसे-तैसे खाकर

अपनी क्षुधा-निवृत्ति कर लिया करते होंगे । परन्तु जैसे-जैसे पृथ्वी पर सभ्यता का विकास हुआ, और ज्यो-ज्यो मनुष्यो ने केवल कन्द, मूल, फलो पर ही आश्रित न रहकर, कृषि द्वारा विभिन्न प्रकार के अन्न तथा वनस्पतियों को उत्पन्न करना सीखा, त्यो-त्यो पाक-कला के सम्बन्ध में भी अनेको प्रकार के अनुसन्धान आरम्भ हो गये । अम्ल, कटु, मधुर, तिक्त, क्षार और कषाय—इन छ प्रकार के रसों द्वारा चव्य, चोष्य, लेह्य, पेय, भक्ष्य और भोज्य—यह छ प्रकार की मुख्य पाक-प्रणालियाँ आविष्कृत हुईं । इन छ. मुख्य प्रणालियों द्वारा सहस्रो प्रकार के व्यञ्जनो का आविष्कार हुआ और आज यह स्थिति है कि सभ्यता के चरम उत्कर्ष के साथ-साथ वीसियों प्रकार के नये-नये व्यञ्जनो का भी प्रतिदिन आविष्कार होता रहता है ।

पाक-विद्या में हमारा देश—भारतवर्ष सदैव से अग्रणी रहता आया है । हमारे प्राचीन ग्रन्थो में जहाँ कही भोज का वर्णन है, वहाँ विविध प्रकार के व्यञ्जनो का विस्तृत उल्लेख पाया जाता है । महाराज नल तथा पाण्डु-पुत्र भीम जैसे सुप्रसिद्ध सूपकार (रसो-इये) इसी देश में उत्पन्न हुए हैं । रामायण तथा महाभारत आदि ग्रन्थो से ज्ञात होता है कि किसी समय हमारे यहाँ ऐसी-ऐसी भोज्य-वस्तुएँ भी तैयार की जाती थी, जिन्हें एक बार खा लेने पर, फिर वर्षों तक के लिए क्षुधा से निवृत्ति मिल जाती थी । देवराज इन्द्र द्वारा अशोकवाटिका में भगवती सीता को क्षुधा-तृपा दूर करनेवाली हवि का दान आदि कथाएँ हमारे देश की सूप-कला की जाज्वल्यमान प्रमाण-निधियाँ हैं ।

भारतवासियों द्वारा सूप-कला में विशेष दक्षता प्राप्त करने का एक और भी बड़ा कारण है—वह है इस देशवासियों की अतिथि-सत्कार-भावना । हमारे देश में अतिथि को भगवान् कहकर पुकारा जाता है । अतिथि की प्रसन्नता को ईश्वर की कृपा प्राप्त करना कहा गया है । आतिथ्य-सत्कार के लिए सुस्वादु भोजन से अधिक उपयुक्त अन्य कोई वस्तु नहीं है । ऊपर कहा जा चुका है कि सुस्वादु भोजन द्वारा इन्द्रियों के साथ-साथ मन तथा आत्मा को भी तृप्ति मिलती है । अतः नये-नये सुस्वादु व्यञ्जनो द्वारा अतिथि-सेवा के पुण्य-लाभ ने हमारे यहाँ पाक-कला के प्रति विशेष रुचि उत्पन्न कर, इस क्षेत्र में हमारी दक्षता को और अधिक बढ़ा दिया । वर्तमान काल में यह निर्विवाद सत्य है कि जितने प्रकार के सुमधुर, सुस्वादु व्यञ्जन भारतवर्ष में तैयार होते हैं, उतने ससार के अन्य किसी भी भाग में नहीं मिल पाते ।

हमारे यहाँ पुरुष बाह्य-प्रदेश का स्वामी होता है और नारी अन्तःपुर की स्वामिनी । भोजन को हमारे यहाँ होटलो में बैठकर केवल क्षुधानिवृत्ति का साधन ही नहीं, अपितु घर के भीतर केवल आत्मीय-स्वजनो के साथ मिल-जुलकर सेवन करते हुए स्नेह-सर्वर्णन का प्रेरणा-स्रोत भी स्वीकार किया गया है । जिस समय पाकशाला की अधिष्ठात्री पत्नी गर्भ-गर्भ रोटियाँ मँकती हुई अपने पति तथा वच्चो के थाल में एक-एक कर परोसती चलती

वर्तमान समय में जिन कई पाठ्यपुस्तकें हैं वे अतिमूल्य ही हैं। अन्य देशों में न केवल गृहिणियों को अपना भोजन बनाना सिखा दिया जाता है। उनमें इन पुस्तिकाओं को इन कामों के लिए ही पाठ्य-विज्ञान सम्बन्धी विभिन्न पुस्तकें समान-समान पर प्रकाशित होती रहती हैं, ताकि वे उनी छात्रों पर पड़े। हमारे देश के व्यञ्जनों को बनाना भी हमें अंग्रेजी भाषा में इन प्रकार की पुस्तकें या वाङ्मय हैं, परन्तु भारतीय गृहिणियों के लिए निम्नलिखित दो कारणों से वे अधिक उपयोगी नहीं हो पाती—

१—चूँकि, वे अंग्रेजी भाषा में, अंग्रेजी पत्रिका के अन्तर्गत लिखी होती हैं, जबकि भारतीय महिलाओं में अधिकांश या तो अंग्रेजी जानती ही नहीं, या उन्हें डीक में समझ नहीं पाती।

२—चूँकि, उनमें केवल यूरोपियन देशों के नामीय भोजनों का ही वर्णन होता है, पर भारतीय देश के निरामिष व्यञ्जनों का कोई उल्लेख नहीं होता।

पाक-विज्ञान के सम्बन्ध में हिन्दी में अब तक जो पुस्तकें प्रकाशित हुई हैं, वे प्रायः इतनी अपूर्ण और पुराने देश की हैं कि उनका भारतीय गृहिणियों के लिए कोई विशेष उपयोग और महत्त्व निश्चय नहीं हो पाया है। किन्तु मैं बसल पाठ-सत्या बढ़ाने की दृष्टि से उन व्यञ्जनों को इतना बढ़ा-चढ़ाकर लिख दिया गया है, जितना बनाना प्रायः सभी भारतीय महिलाओं को आता है और किसी में व्यञ्जनों का इतना गहन वर्णन किया गया है कि उनके बनाने की क्रिया भली भाँति समझ में ही नहीं आती। इन तथा ऐसी ही अनेक त्रुटियों के कारण न तो वे पुस्तकें अधिक प्रचार ही पा सकी और न उनमें गृहिणियों को कोई राहत ही मिली है।

उपर्युक्त सभी त्रुटियों का पूर्णरूपेण निवारण करते हुए तथा प्राचीन एवं आधुनिक, नामिष एवं निरामिष पाक-कला के सभी आवश्यक अङ्गों पर विस्तृत प्रकाश डालते हुए श्रीमती रुक्मिणी देवी भार्गव ने प्रस्तुत 'पाक-रत्नाकर' का प्रणयन किया है।

'पाक-रत्नाकर' में 'भोजन की आवश्यकता' से आरम्भ कर, भोजन के कार्य, उपयुक्त भोजन, अवस्था एवं ऋतु के अनुसार भोजन, फल, शाक, दूध तथा मसालों के गुण, रसोई-घर उसकी आवश्यकताएँ और सामग्री, भोजन बनाने तथा परोसने की कला आदि विषयों पर विस्तृत प्रकाश डाला गया है। इसके पश्चात् सभी प्रकार के भारतीय तथा विदेशी

सामिष और निरामिष भोजन, शाकाहार, फलाहार, अचार, चटनी, मुरब्बे, मिठाइयाँ, चाय, काफी, लस्सी, विस्कुट, केक, टोस्ट आदि वस्तुएँ बनाने की सहस्रो प्रणालियाँ दी गई ह। अन्त में 'घरेलू बातें' स्तम्भ देकर पुस्तक को अत्यधिक उपयोगी बना देने का सफल प्रयत्न किया गया है। रंगीन तथा सादे चित्रों से इसका महत्त्व और अधिक बढ़ गया है।

मेरी अपनी दृष्टि में, हिन्दी में पाक-विज्ञान विषयक जितनी पुस्तकें अब तक प्रकाशित हुई हैं, 'पाक-रत्नाकर' उन सबमें अधिक श्रेष्ठ, सर्वाङ्गपूर्ण, सरल, सरस एवं अत्युपयोगी सिद्ध होगी। भारतीय गृहिणियों को इस पुस्तक द्वारा कितना लाभ पहुँचेगा, यह तो भविष्य के गर्भ में है, परन्तु मुझे यह कहने में किञ्चिन्मात्र सकोच नहीं है कि 'पाक-रत्नाकर' की लेखिका 'श्रीमती रुक्मिणीदेवी भार्गव' सम्पूर्ण हिन्दी जगत् की ओर से इस हेतु बधाई की पात्र है। आशा है उनकी यह कृति सभी पाठक-पाठिकाओं द्वारा सम्यक् स्नेह तथा बसीम उत्साहपूर्वक अपनाई जायेगी।

मथुरा-प्रवास

१ जनवरी १९५८ ई०

राजेश दीक्षित

दी शब्द,

मनुष्य को सम्पूर्ण पशितत्वा का मुक्तकार भोजन है। यदि उसका भोजन मनुष्यता और पशित्व है तो उसका प्रभाव उनके स्वात्म्य पर पड़े बिना न रह सकेगा। हमने उसका शरीर दमिष्ठ और मनुष्यता विनाशित किया। हमने विपरीत, जिस जेता को शरीर को आदम्यता के अनुसार उन्नत कीष्टि का मनुष्यता शान्तर मुक्त नहीं उन्नत स्वात्म्य प्रदान नहीं दिया। हमने वही पशित्व, मनुष्यता और विपरीतता नहीं पाई जाती जैसी पृथ्वीय पशित्वों में पाई जाती है। हमने हमारे जीवन में भोजन का महत्त्व रखा है। फिर भी ऐसे मनुष्य कम हैं जो न तो नाराज या पूरा प्रभाव करते हैं कि उनके भोजन में शरीर को आदम्यता के अनुकूल पोषिक प्रदान करें। अधिकांश पशित्व इस बात का बिना ही कुछ विचार किये या कुछ निल जाता है, चाहे वह पोषिक हो या अशुद्ध, उसे आन्धीकर अपनी जीवन-यात्रा में अग्रसर होते हैं।

इस पुस्तक को रचना का मुख्य उद्देश्य है, शरीर को शक्ति और कार्य-क्षमता को बढ़ानेवाले तथा स्वास्थ्य को ठीक रखनेवाले, विभिन्न प्रकार के उत्तमोत्तम पुष्टिदायक भोज्य पदार्थों को विस्तृत सूची प्रस्तुत करना और उम्मीद निर्माण-प्रक्रिया का व्योरेवार निरूपण करना, जिन्हें पाठक अपनी रसि के अनुरूप भोज्य पदार्थ चुन लें। तदनुसार इनमें गेहूं, चावल, चना, मूँग, उड़द आदि अनाजों, आलू, नैय, अनार, मखाना, गन्ना, पपीता आदि फलों, तरह-तरह की माक-मन्त्रियों, दूध, घेना, गोधा, दही, मक्खन, घी, शक्कर, किशमिश, गरी, चिरौजी, पिस्ते, बादाम आदि भेवों तथा लंग, मिर्च, धनियाँ, दालचीनी, इलायची, केसर आदि मसालों से बनाई जानेवाली विविध उत्तमोत्तम भोजन की वस्तुओं का विशद रूप से वर्णन किया गया है। निरूप-प्रति के उपचारा के माक-तरकारी, दाल, चावल (भात), कढ़ी, मिचड़ी, रोटी, परांठे, पूरियाँ, हलुआ, सीर, मिठाइयाँ, नमकीन पकवान, मुख्य और अचार-चटनी आदि के अनेकानेक प्रकारों का वर्णन मने किया है। शाकाहार और फलाहार के अतर्गत जितने भी व्यजन हूँ प्रायः उन सबके बनाने की विधि एवं उनके लिए आवश्यक सामग्री आदि का वर्णन करने का प्रयत्न किया गया है। तरह-तरह की बँगला मिठाइयों तथा बंगाल एवं भारतवर्ष के कुछ और प्रदेशों के विशिष्ट व्यजनों का वर्णन भी आपको इसमें मिलेगा। इसी प्रकार आमिष-हार के अतर्गत बहुत-से पदार्थों तथा मछलियों और अंडों से बनाई जानेवाली अनेक वस्तुओं का भी मैंने विस्तृत विवेचन किया है। सामान्य तथा पर्याप्त रूप से प्रचलित आमिष-पदार्थों का इसमें विशद वर्णन तो है ही, साथ ही आजकल प्रथम श्रेणी के

होटलो में बननेवाले अनेक प्रकार के आमिष-पदार्थों को बनाने की विधि मैंने इसमें दी है। तरह-तरह के फलों से बननेवाले स्वादिष्ट और लाभदायक शर्वतो का वर्णन इसमें किया गया है।

खाद्य पदार्थों को सुरक्षित रूप में रखने, पाकशाला (रसोईघर) को प्रकाश-युक्त एवं स्वच्छ रखने तथा जिन बर्तनों में भोजन रखा जाय या परोसा जाय उन्हें साफ-सुथरा रखने की आवश्यकता पर इस पुस्तक में प्रकाश डाला गया है। संक्षेप में, भोजन-विज्ञान सबधी सब बातों की जानकारी तथा इस विषय में वरती जानेवाली हर तरह की सावधानी का मैंने यथास्थान उल्लेख किया है। पदार्थों को उबालने, तलने या भूनने की विधि का वर्णन करते समय मैंने इस बात का विशेष ध्यान रखा है कि उनके पोषक गुण सुरक्षित रहे एवं उनमें विद्यमान विटामिन आदि शक्तिप्रद तत्त्व नष्ट न होने पावे।

हिंदी-जगत् में इस विषय से संबंधित ऐसे ग्रन्थों का प्रायः अभाव है जिनमें ऊपर दी गई बातों का ध्यान रखते हुए शाकाहार, फलाहार और आमिषाहार के अतर्गत अनेक भोज्य पदार्थों के प्रस्तुत करने की विधि दी गई हो। प्रस्तुत ग्रंथ—पाक-रत्नाकर—में मैंने इस अभाव की पूर्ति करने का प्रयत्न किया है। मुझे अपने प्रयत्न में कहाँ तक सफलता प्राप्त हुई है, इसका निर्णय तो इस विषय के विद्वान् पाठक ही कर सकते हैं। यदि इस पुस्तक से सर्वसाधारण तथा भोजन-विज्ञान के जिज्ञासु पाठकों को लाभ पहुँचा तो मैं अपना श्रम सफल समझूँगी।

वाराणसी
१ जनवरी १९५८ } '

रुक्मिणी देवी भार्गव

विषय-सूची

विषय	पृष्ठ
१-आपना भोजन और अपनी आवश्यकता	३
१ भोजन की आवश्यकता	३
२ भोजन के पात्र	४
३ उपयुक्त भोजन के आवश्यक भाग	८
४ पानन-द्रव्य और उनके उपयोग	८
५ भोजन में धार और अन्त	१०
६ गन्धिगी नित्यो का भोजन	१०
७ बच्चों का भोजन	११
८ अवस्था के अनुसार भोजन	१२
९ श्रुत के अनुसार भोजन	१२
१०. भोजन में शाक-सत्त्वकारियों का स्थान	१३
११. शाक-सत्त्वकारियों के सम्बन्ध में आवश्यक जाने	१४
१२ शाक-सत्त्वकारियों के साधारण गुण	१५
१३ भोजन में फलों का स्थान	२४
१४ फलों के साधारण गुण	२५
१५ भोजन में दूध का स्थान	२९
१६ दूध के साधारण गुण	२९
१७ भोजन में मेषों का स्थान	३०
१८ मेषों के साधारण गुण	३१
१९ भोजन में मसालों का स्थान	३१
२०. मसालों के साधारण गुण	३२
२१ भोजन को पकाने की आवश्यकता	३४
२२ भोजन पकाने के भिन्न-भिन्न उपाय	३४
२३ भोज्य पदार्थों की रक्षा करना	३५
२४ रसोईघर	३५
२५ रसोईघर की आवश्यकताएँ	३६
२६. रसोईघर के वर्तन	३७
२७ भोजन-सामग्री	३७

विषय	पृष्ठ
२८. रसोईघर की व्यवस्था ...	३८
२९ हमारे प्रतिदिन का भोजन (Menu Planning)	३९
३० प्रातः काल का नाश्ता	४०
३१ दोपहर का भोजन	४०
३२ शाम का नाश्ता	४०
३३ रात का भोजन	४१
३४ भोजन परोसने की कला	४१
२-दाल	४३
३-साग	५७
४-कढ़ी	९५
५-चावल और भात	१०६
६-चटनी	११९
७-रायता	१३२
८-सोठ व पना	१३९
९-रोटी	१४२
१०-पापड़	१५३
११-खिचड़ी	१५६
१२-दलिया	१६५
१३-खीर	१७०
१४-सलाद	१८१
१५-पूरी	१८६
१६-परांठे	१९३
१७-कचौरी	२०१
१८-हलुआ	२०७
१९-अचार	२१८
२०-मुरब्बा	२३७
२१-पकौड़ी	२४८
२२-समोसे	२६१
२३-चौले	२६४
२४-यनीर	२६६
२५-मिठाइयाँ	२७२

विषय	पृष्ठ
२६-सैंडविच (Sandwiches)	३०२
२७-करी (Curries)	३०८
२८-अण्डों के पकवान (Egg)	३१७
२९-सॉस (Sauces)	३२६
३०-सोपवा (Soups)	३३३
३१-मछली के पकवान (Fish Dishes)	३४६
३२-मांस पकवान (Meat Dishes)	३६०
३३-मीठा	४१३
३४-शर्बत (Syrup)	४२२
३५-चाय	४४०
३६-काफी तथा अन्य पेय	४४५
१. लस्सी	४४५
२. ठंडाई	४४६
३. मिल्क शेक	४४६
४. कॉफ्टेल (फ्रूट कॉफ्टेल, फ्लेवर्ड कॉफ्टेल)	४४६
५. पोम कोला	४४७
६. ओरेंज ड्रिंक	४४७
७. स्पाइसी पंच	४४७
८. टमरिंड फ्रिड	४४७
९. वर्क	४४८
३७-बड़े	४४९
३८-कुछ नमकीन पकवान	४५१
१. आलू की टिकिया तथा कचौड़ी	४५१
२. भुट्टे की चीजें	४५२
३. दालमोठ	४५२
४. सादा नमकीन सेव आदि	४५३
५. आलू के सेव	४५४
६. आलू के वर्क	४५४
७. कचरी तलना	४५५
८. नमकीन चिउड़ा	४५५
९. स्टूड ऐपिल	४५५

विषय	पृष्ठ
३९-मालपुए और टिकियाँ आदि	४५६
टिकियो का आटा तैयार करना	४५६
४०-केक और बिस्कुट	४५९
१ केक बनाना	४५९
२ बिस्कुट	४६१
४१-टोस्ट	४६२
४२-घरेलू बातें	४६३

याक-रत्नाकर

आपका भोजन और उसकी आवश्यकता

भोजन की आवश्यकता

विद्वानों ने मनुष्य के शरीर की स्टीम इंजन से तुलना की है। जिस प्रकार इंजन को कोयले और पानी की आवश्यकता होती है, उसी प्रकार मनुष्य के शरीर के लिए भोजन आवश्यक है। दोनों को ही भोजन के साथ सम्मिलित होकर उससे शक्ति उत्पन्न करने के लिए ऑक्सीजन चाहिये। दोनों में ऑक्सीजन की क्रिया से उष्णता पैदा होती है। इंजन से वह उष्णता भाप बनाती है जिसकी शक्ति से पहिये घूमते हैं। शरीर से काम करने की शक्ति पैदा होती है जो मांस-पेशियों में गति उत्पन्न करती तथा दूसरी क्रियाओं में काम आती है। दोनों में ही निरूप्य पदार्थ पैदा होते हैं जो बाहर निकाल दिये जाते हैं। जिस प्रकार इंजन में राख शेष रह जाती है उसी प्रकार शरीर में भोजन के कुछ भाग शेष रह जाते हैं जो किसी काम में नहीं आते। इस प्रकार बिना कोयले-पानी के न तो इंजन ही चल सकता है और न मनुष्य का शरीर ही; क्योंकि मनुष्य दिन-रात परिश्रम करता है उससे उसके शरीर के भाग घिसते हैं। यहाँ तक कि जब वह एक बार हाथ उठाता है तब भी उसके शरीर का थोड़ा-सा अंश कम हो जाता है। इसी प्रकार इस कमी को पूरा करने के लिए भोजन की आवश्यकता पड़ती है। यह भोजन ही शरीर के अंगों में दवा का काम करता है और उनको पुष्ट बनाता है।

मानव शरीर एक अद्भुत यन्त्र के समान है जो गर्मी तथा शक्ति उत्पन्न करता है। यन्त्र अपनी मरम्मत अपने आप नहीं कर सकता परन्तु शरीर अपनी मरम्मत अपने आप कर लेता है। यह जीवन भर हर समय काम करता रहता है। शरीर के अन्दर बहुत-सी ऐसी क्रियाएँ होती रहती हैं, जिनका हमें ज्ञान तक नहीं हो पाता। बाहरी क्रियाओं में हमारी समस्त ऐच्छिक क्रियाएँ सम्मिलित हैं—जैसे खड़ा होना, चलना, दौड़ना और बातें करना आदि। इन समस्त क्रियाओं के लिए ही शरीर को भोजन की आवश्यकता होती है। जीवन के कार्यों में शरीर के तन्तु तथा 'सेल' निरन्तर टूटते तथा नष्ट होते रहते

है। यदि इनकी मरम्मत स्वयं न हो जाया करे तो मनुष्य-शरीर थोड़े ही दिनों में कमजोर होकर मर जाय। भोजन ही पचकर शरीर-तन्तुओं में प्रवेश करता है और फिर वह ऑक्सीजन के साथ मिलकर गर्मी तथा शक्ति उत्पन्न करता है। इसी गर्मी तथा शक्ति के आधार पर ही मनुष्य-जीवन निर्भर रहता है।

भोजन के कार्य

भोजन के निम्नलिखित आवश्यक कार्य हैं—

१. शरीर में गर्मी तथा शक्ति उत्पन्न करना।
२. शरीर की टूट-फूट की मरम्मत करना।
३. शरीर के बढ़ने के लिए मसाला देना।

परन्तु हमारे भोजन का प्रत्येक भाग अलग-अलग इन समस्त कार्यों को नहीं कर सकता, उनमें से कुछ वस्तुएँ तो उष्णता तथा शक्ति पैदा करती हैं और कुछ शरीर के नष्ट हुए भागों की पूर्ति करती हैं, साथ ही शरीर को नाप तथा भार में बढ़ाती रहती हैं।

हम जो भोजन करते हैं उसमें निम्न प्रकार के छ सयुक्त पदार्थ (Proximate Principles) होते हैं। इनमें से प्रत्येक ही जीवन के लिए आवश्यक है।

- | | |
|---------------------|-------------------|
| १. प्रोटीन | (Proteins) |
| २. लवण | (Mineral Salts) |
| ३. जल | (Water) |
| ४. कार्बोहाइड्रेट्स | (Carbohydrates) |
| ५. वसा | (Fats) |
| ६. विटामिन | (Vitamins) |

प्रोटीन—यह कार्बन, हाइड्रोजन, ऑक्सीजन, नाइट्रोजन तथा गंधक के संयोग होते हैं। यही ऐसे सजीवीय पदार्थ है जिनमें नाइट्रोजन होता है। अधिकतर यह अण्डों में ऐल्यूमिन, मांस में माइओसिन, गेहूँ में ग्लूटेनिन, दूध में केजीन और मटर, लोबिया तथा दालों में लैग्यूमिन हैं। प्रोटीन शरीर के तन्तुओं को—उनके नष्ट हुए भागों को—बनाते हैं। यदि प्रोटीन आवश्यकता से अधिक खाये जायँ तो उनका वह अधिक भाग शरीर में वसा के रूप

में जमा रहता है। जब कभी बसा और कार्बोहाइड्रेट्स कम लिये जाते हैं, तब वह गर्मी और शक्ति उत्पन्न करने में गहायता देता है।

लवण—अधिकतर भोजन के साथ साधारण लवण (Sodium Chloride) खाया जाता है। यह भोजन को स्वादिष्ट बनाने के साथ-साथ शरीर को भी स्वस्थ रखता है। वह समस्त तन्तुओं में उपस्थित रहता है। आमाशय से निकलनेवाले पाचक रस में भी उनकी आवश्यकता होती है। अस्थियों की रचना के लिए फास्फेट्स की, विशेष कर चूने के फास्फेट्स की, आवश्यकता होती है। रून का लाल रंग भी लोहे के संयोग से ही बनता है। इस प्रकार सब प्रकार के लवण भोज्य पदार्थों में पाये जाते हैं। यह दूसरी श्रेणी के तन्तु बनानेवाले पदार्थ हैं और उनकी मात्रा कुल शरीर के पच्चीसवें भाग के बराबर होती है।

जल—जल भोजन के गलाने और उसके शोषण में मदद करता है। यह शरीर के समस्त तन्तुओं में होता है। जल रक्त को पतला रखता है और शरीर से निकृष्ट पदार्थों के त्याग में मदद करता है। प्रत्येक मनुष्य अपने वृक्को, फुफ्फुसों, त्वचा और अन्त्रियों द्वारा प्रतिदिन डेढ़ से ढाई सेर तक जल त्याग करता है। इस कमी की पूर्ति उस जल से होती है जो हम नित्य पीते हैं। लगभग आधा सेर जल हम ठोस भोजन से प्राप्त कर लेते हैं और शेष की पूर्ति जल पीकर करते हैं।

कार्बोहाइड्रेट्स—यह कार्बन, हाइड्रोजन और ऑक्सीजन के संयोग से बनते हैं। यह प्रायः पौधों से प्राप्त होते हैं। कार्बोहाइड्रेट्स शरीर में शक्ति उत्पन्न करने, उष्णता को स्थिर रखने तथा बसा बनाने के काम आते हैं।

वसाएँ (चिकनाई)—यह कार्बन, हाइड्रोजन तथा ऑक्सीजन के संयोग से बनती हैं। वसाओं का काम शरीर में उष्णता तथा शक्ति उत्पन्न करना है। यह घी, तेल, चर्बी आदि में पाई जाती है।

विटामिन—जीवन को स्थिर रखने के लिए उपर्युक्त भोज्य पदार्थों के अतिरिक्त हमारे भोजन में कुछ और पदार्थों का होना अत्यन्त आवश्यक है। यह पदार्थ समस्त खाद्य पदार्थों में पाये जाते हैं। विटामिन पाँच प्रकार के होते हैं।

१. वसाओं में मिला हुआ 'ए' विटामिन (Fat-soluble-A-Vitamin)—यह विशेष वसाओं में पाया जाता है । मछली के तेल, मक्खन, अण्डों की जर्दी, हरे पत्तों तथा गाजर, मूली आदि कुछ भाजियों में विशेष कर पाया जाता है । परन्तु यह चर्बी और वनस्पति तेलों में नहीं पाया जाता ।

विटामिन 'ए' स्वास्थ्य-वर्द्धक है, क्योंकि शरीर के अन्दर के रोगों का सामना करने की शक्ति बढ़ाता और समस्त सस्थान को ठीक करता है । वह विशेषकर गले, आँखों और श्वास सस्थान के रोगों को रोकने में सहायता करता है ।

२. जल में घुला हुआ विटामिन बी, और बी, (Water-soluble B₁ and B₂ Vitamin)—यह अधिकतर पौधों के बीजों में, अण्डे की जर्दी में, फलों और साग-सब्जियों में, अनाजों जैसे गेहूँ, चावल, मटर आदि में पाया जाता है । अनाजों में यह सिर्फ ऊपर के छिलके में होता है और मशीन से पीसने में वह अलग हो जाता है ।

विटामिन 'ए' के समान विटामिन ए, भी भूख और पाचन-शक्ति को बढ़ाता है । यह शरीर को मज्जा-तन्तु सम्बन्धी रोगों से बचाता है । विटामिन बी, त्वचा के रोगों को रोकता है ।

३. जल में घुला हुआ 'सी' विटामिन (Water-soluble-C-Vitamin) :—विटामिन 'सी' दाँतों की साधारण बनावट में सहायता देता तथा दाँतों और अस्थियों को स्वस्थ रखता है । यह अधिकतर रसीले फल और साग-भाजियों में होता है ।

४. वसा में घुला हुआ 'डी' विटामिन (Fat-soluble-D-Vitamin) :—यह विटामिन अस्थियों को ठीक-ठीक बढ़ने में सहायता देता है । यह अधिकतर मछली के तेल, दूध, घी, मक्खन और अण्डे की जर्दी में पाया जाता है ।

५. वसा में घुला हुआ 'ई' विटामिन (Fat-soluble-E-Vitamin) यह उत्पादक अवयवों की मदद करता है । बिना इसके उत्पादक शक्ति नष्ट हो जाती है । यह अधिकतर अनाजों जैसे गेहूँ के दानों के अंकुरों के तेल में तथा हरी सब्जियों में पाया जाता है ।

उपयुक्त भोजन के आवश्यक भाग

(Essentials of a good diet)

साधारण काम करनेवाले मनुष्य के लिए प्रतिदिन लगभग ४ औंस प्रोटीन, १८ औंस कार्बोहाइड्रेट्स, तीन औंस वसा और १३ औंस लवण की आवश्यकता होती है। यह समस्त भाग केवल दूध में ही उचित माना में पाये जाते हैं। परन्तु दूध में उनके साथ जल का अंश उनका अधिक होता है कि शरीर के लिए जितने कार्बोहाइड्रेट्स की आवश्यकता है, उतना प्राप्त करने के लिए अधिक मात्रा में दूध चाहिये। यदि उनके साथ अधिक प्रोटीन वाले पदार्थ भी खाये जायें, साथ ही घी या मक्खन भी खाया जाय तो यह कठिनाई दूर हो सकती है।

स्वास्थ्य के लिए मिला-जुला भोजन अधिक लाभदायक होता है। जैसे दाल-रोटी, दाल-चावल और मटली, मांस और आलू इत्यादि। उनके साथ घी या मक्खन का भी उपयोग करना चाहिये। भोजन गीघ्र पचनेवाला और अच्छे प्रकार पकाया हुआ होना चाहिये। न पचनेवाला भोजन शरीर का अंश नहीं बनाता। इसलिए, यद्यपि मटर, दालो आदि में प्रोटीन अधिक होता है, किन्तु वह अण्डे, मांस की अपेक्षा बहुत कठिनता से पचता है। परिणाम यह होता है कि उनका बहुत सा भाग शरीर में बिना काम आये ही मल के साथ निकल जाता है। वनस्पति आहार (Vegetable food) में भी बहुत से अंश पचने योग्य नहीं होते हैं। मांस-प्रोटीन के बनने के लिए पशुओं का मांस सबसे उत्तम भोजन है। जो मनुष्य मांस नहीं खाते वह भी कुछ-न-कुछ पशु-प्रोटीन काम में लाते हैं, जैसे दूध, पनीर और अण्डे। लेकिन यदि खाद्य पदार्थ ठीक तरह से बनाये जायें तो केवल वनस्पति आहार से भी पूर्ति की जा सकती है। मनुष्य का प्राप्य भोजन अनाज, फल तथा मेवे ही होना चाहिये, और जहाँ ये सब वस्तुएँ आसानी से प्राप्त हो सकें वहाँ मांस के प्रयोग का प्रश्न ही नहीं उठता। डाक्टर चार्लिस, एच बोलोहिन लिखते हैं—“मांस उस अनाज से बनता है जिसे जीव अपने जीवन में खाता है।” इसी कारण मांस दूसरे नम्बर का भोजन गिना जाता है। डाक्टर ग्राहम का कथन है—“मुझे यह कहने में किंचित् भी सकोच नहीं कि अन्न, तरकारियो और दूध

के काफी परिमाण का भोजन ही उत्तम है।" अधिक मांस खानेवालो के दाँत नष्ट हो जाते हैं। मांस में तेजाब अधिक होता है, जो मनुष्य के शरीर के लिए हानिकारक है। उन स्त्रियों को जो बच्चों को दूध पिलाती हैं जब अधिकतर मांस ही खाने को दिया जाता है तब उनका दूध कम हो जाता है। इसलिए मांस की अपेक्षा वनस्पति-पदार्थों का सेवन ही अति उत्तम है।

लुई कुहनी ने अपनी पुस्तक "न्यू साइंस आफ हीलिंग" में लिखा है— "भोजन अपनी असली दशा में ही स्वादिष्ट होता है और शीघ्र पचता है। उसी से हमें अधिक-से-अधिक शक्ति मिलती है।" भोजन को सदैव सरल रीति के अनुसार ही खाना चाहिये, अधिक चटपटी, खट्टी या दिखावटी चीजें बनाकर नहीं। हम भोजन को जितना बनावटी तथा मसालेदार बनाते हैं उतना ही स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यधिक हानिकारक बना देते हैं। केवल वही भोजन प्राकृतिक और लाभदायक हो सकता है जो देखने, सूँघने और चखने में स्वभावतः अच्छा मालूम दे। ऐसा भोजन केवल फल, सब्जियाँ, अन्न, दूध तथा मेवे ही हो सकते हैं। इस प्रकार के भोजन में हर प्रकार के आवश्यक नमक पाये जाते हैं। यह भोजन मेदे या अँतड़ियों में बहुत जल्द सड़ता भी नहीं और इस प्रकार आँते विषैली वस्तुओं से बची रहती है।

पाचन-क्रिया और उसके अवयव

यह जानने के लिए कि कौन-कौन सी वस्तुएँ एक साथ खाई जा सकती हैं और कौन-कौन नहीं, आहार के पाचन की क्रिया का जानना अत्यन्त आवश्यक है। यह क्रिया पाक-प्रणाली में होती है, जो मुँह से आरम्भ होकर गुदा तक चली जानेवाली एक लंबी नली है। उसके छः भाग होते हैं— १—मुख, २—कंठशय, ३—अन्न नली, ४—आमाशय या पेट, ५—छोटी आँते, ६—बड़ी आँते। इस प्रकार पाचन-क्रिया के मुख्य स्थान मुँह, पेट और छोटी आँत हैं। हमारे आहार का कर्वोज यानी श्वेतसार और शक्कर-वाला अंश सबसे पहिले मुँह में ही और क्षार-माध्यम में पचता है और प्रोटीड तत्त्व आमाशय में पहुँचकर अम्ल-माध्यम में। उनके नियम ये हैं—

१ कर्वोज का हर तरह की खट्टी चीजों—नींबू, इमली, दही, खट्टे फल आदि-से विरोध इसलिए है कि उनकी खटास मुँह के पाचक रस की

धारता को नष्ट कर देती है जिनमें ध्वेतसार का प्रारंभिक पाचन ठीक तरह से नहीं हो पाता ।

२. इसी प्रकार प्रोटीड वर्ग की वस्तुओं में भी कर्वोज का मेल नहीं बैठता । इसका कारण यह है कि कर्वोज का पाचन मुँह में क्षान्-माध्यम में प्रारम्भ होता है और प्रोटीड को पचाने के लिए जिस पाचक रस की आवश्यकता होती है, वह खट्टा होता है । ध्वेतसार के साथ प्रोटीड बिल्कुल न खाई जाय तो मुँह में थूक के मिलने से उसका जो पाचन प्रारम्भ होना है वह पेट में पहुँचकर भी जारी रहेगा, क्योंकि उस दशा में वहाँ खट्टा रस नहीं छूटता । परन्तु यदि शक्कर और मीठी चीजों के साथ दाल, मांस आदि प्रोटीड वर्ग की वस्तुएँ खाई जायँ तो उनके आमाशय में पहुँचने पर उनके पाचन के लिए उनकी ग्रन्थियों से अम्लरस निकलने लगेगा और वह कर्वोज के साथ आये हुए क्षार रस को निकम्मा बना देगा । इस प्रकार कर्वोज और प्रोटीड दोनों के पाचन में बाधा पड़ेगी ।

३. सब प्रकार की खट्टी चीजों—खट्टे फल, दही आदि—का प्रोटीड के साथ पूरा मेल है । पाचक रस की खटास को वे बिगाड़ती-बदलती नहीं, इसलिए प्रोटीड के पाचन में बाधक नहीं होती ।

४ इसी प्रकार दूध के साथ यदि अन्य कोई चीज न खाई जाय तो उसका पाचन जितना अच्छा होता है उतना कर्वोज या प्रोटीड के साथ लेने से नहीं । इस दृष्टि से इन दोनों वर्गों की वस्तुओं से उसका मेल नहीं है । परन्तु खट्टे फलों से उसका पूरा-पूरा मेल है । वह ऐसे फलों और तरकारियों के साथ भी लिया जा सकता है जिनमें कर्वोज और प्रोटीन दोनों बहुत कम मात्रा में होते हैं ।

५. आलू जैसी तरकारियाँ, केले और खजूर जैसे फल, जिनमें कर्वोज का अंश बहुत अधिक होता है, और वे सभी फल-तरकारियाँ, जिनमें १५ प्रतिशत से अधिक हो, कर्वोजवर्ग की मानी जाती है । इसलिए उन्हें खट्टी चीजों और प्रोटीड के साथ मिलाकर खाना ठीक नहीं ।

इस प्रकार संयोग-विरुद्ध वस्तुएँ यदि बहुत समय तक खाई जायँ तो उनके पचने में अवश्य गड़बड़ी होगी, क्योंकि ऐसी चीजों को पचाने में छोटी आँतों के पाचक अंगों को बहुत मेहनत करनी पड़ती है । इसलिए लोगों को भोजन

मे सयोग के इन सिद्धान्तों का अवश्य पालन करना चाहिये । ऐसा न करने पर स्वास्थ्य दिन पर दिन गिरता चला जायगा । स्वास्थ्य को अधिक दिनों तक बनाये रखने के लिए इन नियमों का पालन करना अत्यन्त आवश्यक है ।

भोजन में क्षार और अम्ल

भोजन मे क्षार और अम्ल (खटाई) पैदा करनेवाले दोनों तरह के खाद्य-पदार्थों का मेल होना चाहिये । जब ये दोनों शरीर मे उचित अनुपात में रहते है तो स्वास्थ्य ठीक रहता है । इनका अनुपात क्रमश ८० और २० का होना चाहिये । क्षार उत्पन्न करनेवाले पदार्थों का अधिक सेवन करने से स्वास्थ्य मे वृद्धि होती है । खटाई (अम्ल) उत्पन्न करनेवाले पदार्थों के अधिक सेवन से रोग उत्पन्न हो जाते हैं । खटाई उत्पन्न करनेवाले पदार्थ उबला हुआ दूध, रोटी, सभी दाले, अण्डा, मछली और मास है ; और क्षार उत्पन्न करने-वाले पदार्थ धारोष्ण दूध, केले के सिवा सभी प्रकार के फल, आलू, अरबी तथा कटहल को छोड़कर सभी प्रकार की हल्की तरकारियाँ है ।

गर्भिणी स्त्रियों का भोजन

गर्भाविस्था में स्त्रियाँ अधिकतर दुर्बल हो जाती है । यदि इस अवस्था मे अच्छा भोजन न मिला तो स्वास्थ्य खराब हो जाने के कारण प्रसव-काल में बहुत कष्ट होता है । इसलिए ऐसी अवस्था मे स्त्रियों के खाने-पीने का उचित ध्यान और प्रबन्ध होना चाहिये । वही भोजन उत्तम माना जाता है जिसमें उत्तम प्रकार का प्रोटीन हो—सब विटामिन उचित मात्रा मे हों, घी, तेल आदि चिकनाइयो का ठीक प्रकार से मिश्रण हो तथा मीठा अधिक न हो । प्रोटीन के लिए हाथ का पिसा बिना छना मोटा आटा, दूध, बिना छँटा चावल तथा दाल आदि से काम चल सकता है ।

गर्भिणी स्त्री के भोजन मे चार प्रकार के विटामिन होना आवश्यक है । विटामिन 'ए' से बच्चे का शरीर सुडौल और गठा हुआ बनता है, नेत्र और फेफड़े मजबूत बनते है । विटामिन 'बी' से बच्चे की पाचन-शक्ति अच्छी रहती है । विटामिन 'सी' के कारण प्रसव के पश्चात् रक्तस्राव अधिक नहीं हो पाता । जिनके शरीर मे विटामिन 'सी' की कमी रहती है उन्हें रक्त-प्रवाह अधिक होता है । विटामिन 'डी' से बच्चे की हड्डियाँ बनती है, दाँत

मजबूत होते हैं। यह विटामिन धूप लेने से भी प्राप्त हो जाता है। जिन शाक-तरकारियों में यह विटामिन प्राप्त होता है तथा कैल्शियम रहता है उनका प्रयोग खूब करना चाहिये। ये सब चीजें जीव पननेवाली होनी चाहियें।

बच्चों का भोजन

बच्चा पैदा होने के बाद २४ घंटे तक माता के स्तनों में दूध नहीं आता। इसलिए बच्चा पैदा होते ही लोग उसे बकरी या गाय का दूध देते हैं। परन्तु उचित यही है कि उस समय थोड़ा-सा गहूँ चटाकर थोड़ी देर तक विश्राम करने दिया जाय। यदि माँ के दूध उतरने में देर हो तो थोड़े से दूध में उतना ही पानी मिलाकर गरम करके देना चाहिये। बच्चे का श्रेष्ठ आहार दूध ही है। माँ का दूध सर्वोत्तम होता है। यदि ऊपर का दूध देना हो तो गाय के दूध में दो-तीन मुनबके डालकर गरम कर लेना चाहिये, फिर मलकर छान लेना चाहिये तब उसे पिलाना चाहिये। जब बच्चा दो-तीन मास से ऊपर का हो जाय तब उसको थोड़ा फलों का रस या टमाटर अथवा पालक का रस पिलाना चाहिये।

बच्चों के स्वास्थ्य और बढ़वार के लिए विटामिनो की भी आवश्यकता पड़ती है। ये चीजे माता और गाय के दूध में होती हैं परन्तु शाक, तरकारियों और फलों के रस के प्रयोग से इनकी मात्रा में वृद्धि की जा सकती है। टमाटर का रस प्रत्येक दृष्टि से बहुत उपयोगी होता है।

तीन मास के बच्चे को टमाटर या सन्तरे का रस एक बार में एक छोटा चम्मच देना चाहिये। चार मास के बच्चे को दो चम्मच और पाँच मास के बच्चे को तीन चम्मच देना चाहिये। रस निकालकर पहिले मलमल के कपड़े में छानकर सबेरे दूध पिलाने के दो घंटे बाद पिलाना चाहिये, इसी प्रकार जैसे-जैसे बच्चे की अवस्था बढ़ती जाय उसी प्रकार रस की मात्रा बढ़ाते जाना चाहिये।

पाँच वर्ष की अवस्था से पूर्व बच्चों को दाल या अन्न देना उचित नहीं है। बहुत से लोग बच्चे के छ. मास का हो जाने पर ही अन्न देने लग जाते हैं। यह उसके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। पाँच वर्ष तक बच्चों को फल, दूध और शाक-तरकारियों का प्रयोग कराना चाहिये। जब बच्चा बड़ा हो जाय और वह दाँतों से कुतर-कुतरकर खाने लगे तब उसे टमाटर या

खाने को दिये जा सकते हैं। यदि भोजन ही देना हो तो सुपाच्य और हलका भोजन देना चाहिये।

पाँच वर्ष की अवस्था के पश्चात् बच्चों को अन्न और शाक देना चाहिये। इस अवस्था में बच्चों को प्रोटीन की अधिक आवश्यकता पड़ती है क्योंकि यह अवस्था उनके बढ़ने की होती है। इसके लिए दूध का प्रोटीन सबसे अच्छा समझा जाता है। जाड़े के दिनों में बादाम, नारियल आदि फल कभी-कभी दिये जा सकते हैं। गेहूँ, जौ, मकई आदि की रोटी भी देना ठीक है। भात का प्रयोग कम करना चाहिये। बच्चों को दिन में चार बार खाना देना चाहिये। तीन बार दूध और फल तथा एक बार हरी शाक-तरकारी और पकाई हुई रोटी। प्रातःकाल, शाम और रात को दूध और फल तथा दोपहर को रोटी और शाक देने से लाभ होता है। इस प्रकार बारह वर्ष तक इसी क्रम के अनुसार भोजन करने से बच्चे खूब बढ़ते हैं, उनका शरीर पुष्ट रहता है तथा वे खूब स्वस्थ रहते हैं।

अवस्था के अनुसार भोजन

प्रत्येक मनुष्य को एक से ही तरवों की आवश्यकता रहती है। इसलिए सबको एकसा ही भोजन चाहिये। युवावस्था में सब प्रकार से पौष्टिक भोजन मिलना चाहिये। बारह से चौबीस वर्ष तक शरीर की वृद्धि होती है। इसमें शरीर को बढ़ानेवाले तत्वों की काफी आवश्यकता होती है। इन तत्वों की पूर्ति के लिए दूध का सेवन अत्यन्त आवश्यक और उपयोगी है। इससे भोजन-तत्त्व में कमी नहीं आने पाती। पच्चीस से पचास वर्ष तक युवावस्था रहती है। पचास के पश्चात् आयु ढलती है। उस समय शीघ्र पचनेवाला भोजन होना चाहिये। अधिक पौष्टिक पदार्थ इस अवस्था में नहीं पच पाता है। इसलिए रोटी, भात, दूध और थोड़ा घी, फल तथा शाक-तरकारियाँ उचित मात्रा में रहनी चाहिये।

ऋतु के अनुसार भोजन

जिन ऋतुओं में जो-जो दोष कुपित होते हैं उन्हीं ऋतुओं में उन दोषों को शान्त करनेवाले फल और शाक-तरकारियों का प्रयोग करना ही उचित है। कुछ शाक-तरकारियाँ ऐसी भी हैं जो जिस ऋतु में पैदा होती हैं उसी

ऋतु के दोषों को बिगाड़ देती हैं या उनके लिए हानिकार होती हैं। वर्षा ऋतु में मूली और नींबू का खूब प्रयोग करना चाहिये। भोजन हल्का और शीघ्र पचनेवाला तथा कम खाना चाहिये; क्योंकि बरसात में खाना पेट में जाकर फूलता है। शाम को भोजन शीघ्र ही कर लेना उत्तम है। गरम ऋतु में मूनी और करेला हानिकारक होते हैं। इसलिए इनके अलावा जो भी धाक और फल इन दिनों में होते हो खाने चाहिये। जो चीजें भारी और कठिनता से पचनेवाली हों उन्हें अधिकतर जाड़ों में ही खाना चाहिये। जाड़े के अलावा ऐसी चीजें कभी नहीं खानी चाहिये। गरम ऋतु में मीठी चीजों का अधिक प्रयोग करना चाहिये। गर्मियों की ऋतु में मीठी और हल्की चीजें पथ्य होती हैं। बसन्त ऋतु में कफ बढ़ता है। कफ को शान्त करने के लिए कड़वी चीजों का प्रयोग करना चाहिये। इसलिए उम ऋतु में कड़वे रसवाली शाक-तरकारियाँ जैसे सहिजन की फली, मेथी का शाक आदि खाना चाहिये। कड़वी चीजों में कीड़े मारने के गुण होते हैं। चैत में लाल मिर्च खाने से लाभ होता है। बरसात में भी मिर्चों का प्रयोग उपयोगी होता है; क्योंकि ये वातनाशक होती हैं। इसके अलावा जाड़े और बरसात में खट्टी चीजें भी लाभ पहुँचाती हैं।

भोजन में शाक-तरकारियों का स्थान

भोजन में शाक-तरकारियों का एक अपना खास स्थान है। वे रक्त को साफ करने और शरीर में आवश्यक लवण पहुँचाने के मुख्य स्रोत हैं। इस प्रकार भोजन में शाक-तरकारियों का उपयोग और आवश्यकता दूध की अपेक्षा अधिक है, क्योंकि बिना शाक-तरकारियों की सहायता के दूध के प्रोटीन का भी ठीक प्रकार पाचन नहीं होता। शाक-तरकारियों में पाया जानेवाला प्रोटीन अन्न के प्रोटीन की अपेक्षा उत्तम होता है, इसलिए अन्न के प्रोटीन की कमी को पूरा कर देता है। यदि विटामिन की दृष्टि से विचार किया जाय तो भी शाक-तरकारियों का स्थान सर्वोत्तम है। इनमें विटामिन प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। मक्खन में 'ए' विटामिन पाया जाता है। परन्तु इससे तिगुना विटामिन पालक के शाक में पाया जाता है। पालक में विटामिन 'सी' प्रायः सभी फलों और शाकों से अधिक पाया जाता है। इन शाक-

तरकारियों में चूना, फासफोरस, गन्धक, सोडियम आदि अन्न से अधिक पाये जाते हैं। शाक-तरकारी अधिक खानेवालों को कब्ज की बीमारी तकलीफ नहीं देती क्योंकि इनमें पाये जानेवाले नस, डठल आदि पचते नहीं और आंतों में मल को चिपकने नहीं देते, उन्हें बाहर निकलने में सहायता देते हैं। इन दृष्टियों पर विचार करने से हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि शाक-तरकारियों से बढ़कर दूसरा भोजन कोई नहीं है।

शाक-तरकारियों के सम्बन्ध में आवश्यक बातें

शाक-तरकारियों के विषय में बहुत-सी ऐसी बातें हैं जिन्हें बिना जाने पूरा-पूरा लाभ नहीं उठाया जा सकता। कुछ विशेष बातें, जिनपर ध्यान देना आवश्यक है, ये हैं—

१. कन्द और पत्तेवाले शाक केवल दिन में ही खाने चाहिये। रात को हरी तरकारियों—जैसे लौकी, परवल आदि—का ही प्रयोग करना चाहिये।

२. प्रतिदिन कुछ-न-कुछ कच्ची तरकारियों के सलाद अवश्य खाने चाहिये। सलाद मूली, प्याज, टमाटर, पालक, हरा धनियाँ तथा नीबू के रस का बनाया जा सकता है।

३. एक ही समय में कई प्रकार की तरकारियाँ न खानी चाहिये। कई तरह की तरकारियाँ होने से आदमी अधिक खा जाता है तथा अधिक तरकारियाँ खाने से वायु पैदा हो जाती है और अजीर्ण होने का डर रहता है। जहाँ तक सम्भव हो, शाक-तरकारियों में मसाला न डाला जाय और न उन्हें तेज आँच पर ही पकाया जाय।

४. सफेद पत्तियों की अपेक्षा हरी पत्तियों वाले शाको का अधिक प्रयोग करना चाहिये क्योंकि हरी पत्तियों में विटामिन 'ए' अधिक होता है।

५. पत्तेवाले शाको में पालक, बथुआ और चौराई आदि शाक ही उत्तम माने गये हैं इसलिए इन्हीं का अधिक मात्रा में प्रयोग करना चाहिये।

६. तरकारियों के छिलको को बेकार समझकर नहीं फेंकना चाहिये। मूली, शलगम, गोभी आदि के पत्ते बहुत ही काम के होते हैं। इनको उबालकर इनका रस पीना चाहिये। इससे खनिज लवणों की वृद्धि होती है।

७. फलदार तरकारियों और पत्तेवाले शाक को ठीक प्रकार से प्रयोग में लाने से रून साफ होता है, पेट साफ रहता है, मांस ही शारीरिक सौन्दर्य भी बढ़ता है। बच्चों को भी तरकारियों का प्रयोग करना चाहिये। जो बच्चे तरकारियाँ न ला सकते हो उन्हें तरकारियों का रस दिया जाना चाहिये।

८. जो लोग फल न ला सकते हो उन्हें हरी तरकारियाँ खूब खानी चाहिये। पाव भर हरी तरकारी और आधा सेर दूध प्रतिदिन सेवन करने से शरीर में प्राकृतिक लवणों की कमी नहीं रहेगी।

शाक-तरकारियों के साधारण गुण

साधारणतः शाक-तरकारियों के छः भेद हैं—१ पत्तेवाले, २ फूल, ३ फल, ४ नाल, ५ कन्द, ६ जमीन से फूटकर निकलनेवाले। परन्तु इनके मुख्य तीन भाग कर दिये गये हैं—१ पत्तेवाले शाक, २ हरी फलदार भाजी, ३ कन्द शाक।

पत्तेदार शाक

पत्तेदार शाको में विटामिन और लवण विशेष रूप से पाये जाते हैं। इसलिए इनको सदैव धीमी आँच पर पकाना चाहिये, जिससे इनके विटामिन नष्ट न हो जायें। पकाते समय इनमें पानी नहीं डालना चाहिये। यदि पकाने के पश्चात् भी इनमें कुछ पानी शेष रह जाय तो उसे फेंकना नहीं चाहिये। सभी शाको में रोगों को पैदा करनेवाले कीटाणु होते हैं। इसलिए शाकों को बिना साफ किये हुए अन्धाधुन्ध नहीं खाना चाहिये। कभी-कभी यह कमजोर और रोगियों को विकार पैदा कर देते हैं।

बथुआ

बथुआ दो प्रकार का होता है। एक हरे रंग का छोटे पत्तों का, दूसरा लाल रंग का बड़े पत्तों का। परन्तु हरे रंग का बथुआ ही अधिक प्रयोग में आता है। यह पाचन, रुचि, दीपन उत्पन्न करनेवाला, हलका तथा बल बढ़ानेवाला होता है। यह दस्त लाकर पेट साफ करनेवाला, रक्त-पित्त, बवासीर, पेट के कीड़े और त्रिदोष को दूर करता है। इसको रोगी और नीरोग दोनों ही प्रयोग में ला सकते हैं।

आग से जले हुए स्थान पर बथुए का रस लगाने से लाभ होता है। इसके बीजों को उबालकर काढ़ा बनाकर देने से रुका हुआ मासिक धर्म खुलता है। बथुए को उबालकर निकाला हुआ रस पेट साफ करता है। यह हलका तथा गर्म होता है।

पालक

पालक को दाल के साथ उबालकर भी प्रयोग में लाते हैं। यह शीतल, कफ बढ़ानेवाला, दस्त लानेवाला, भारी और वातकारक है। इसको हमेशा खाना चाहिये।

पेट साफ करने के लिए पालक का शाक बहुत ही उपयोगी है। कब्ज रहनेवाले को इसका शाक अवश्य खाना चाहिये। इसके पत्तों के रस में शहद या मिश्री मिलाकर चाटने से रक्त-पित्त में लाभ होता है।

कुलफा

कुलफा का शाक देर में पचनेवाला, वात और कफ को नष्ट करनेवाला, बवासीर, मन्दाग्नि तथा विष नाशक है।

कुलफे के पत्तों का रस और तेल एक में मिलाकर कान में टपकाने से पित्त से उत्पन्न कान का दर्द शान्त हो जाता है। इसका रस, शहद और हल्दी का चूर्ण मिलाकर चाटने से प्रमेह रोग में लाभ होता है तथा इसके बीज पीसकर लेप करने से सिर के दर्द में लाभ पहुँचता है।

मूली के पत्तों का शाक

मूली के पत्ते कच्चे खाने से कफ और पित्त को बढ़ाते हैं। यदि यह घी या तेल के साथ पकाकर खाया जाय तो त्रिदोष को दूर करता है। यह पाचक, रुचिकर, हलका तथा गर्म होता है।

मूली का शाक खाने से तिल्ली बढ़ने में लाभ होता है, घी में तली हुई मूली भिण्डी के साथ खाने से बवासीर में लाभ होता है तथा मूली और नमक एक साथ पानी में पीसकर बिच्छू के डंक मारे हुए स्थान पर लेप करने से विष शान्त हो जाता है।

मेथी का शाक

मेथी का शाक कुछ गर्म होता है, इसलिए इससे अग्नि दीप्त होती है और भोजन की रुचि उत्पन्न होती है। यह चाननाशक होता है।

मेथी के सूखे शाक को पानी में भिगोकर अच्छी तरह मल-छानकर लू लगे हुए मनुष्य को पिलाने से लाभ होता है तथा मेथी का चूर्ण दही में खिलाने से आमातिसार नष्ट हो जाता है।

पोदीना

पोदीना बलदायक है। यह कफ और वादी को दूर करता है, जठराग्नि को बढ़ाता है तथा ग्लूक के विकारों को जान्त करता है।

हिचकियाँ बन्द करने के लिए पोदीना पानी में पीनकर चीनी मिलाकर खाना चाहिये। इसकी पत्ती और मिथी पान की तरह पाने से जीभ के छाले नष्ट हो जाते हैं। यह वमन और प्यास में भी आराम पहुँचाता है।

सरसों का शाक

इस शाक का प्रयोग पजाबी और गरीब लोग अधिक करते हैं। आयुर्वेद के मत से यह सब शाकों में खराब शाक है। यह गरम, सूखा और भारी होता है। यह मल और पेशाव अधिक लाता है। यह क्षार और लवण रस युक्त होता है।

गोभी के पत्ते

गोभी के डठल के भीतर के गूदे की भी तरकारी बनाई जाती है। यह गूदा कच्चा भी खाया जाता है। डठल का छिलका उवालकर उसका रसा भी बनाया जाता है।

यह शाक हल्का होता है तथा प्रमेह, कोढ़, रक्तविकार और ज्वर नाशक होता है।

फूल गोभी

यह कफ-पित्त को नष्ट करती है। यह हल्की, कड़वी, कसैली, शीतल तथा हृदय को लाभ पहुँचानेवाली होती है। इसकी घी में भुनी और सेधा नमक मिली हुई तरकारी रोटी के साथ खाने से बवासीर में लाभ होता है।

गाँठ गोभी

इसका स्वाद गोभी से मिलता-जुलता है। यह कफ, पित्त, वात को शान्त करती है। यह मधुर, शीतल और भारी होती है।

बन्द गोभी (करमकल्ला)

यह कफ, पित्त, प्रमेह, खाँसी और रक्तदोष को दूर करती है। यह हलकी, पाचक और मधुर होती है।

हरी फलदार भाजी

हरी और फलदार शाक-तरकारियाँ रोगी और नीरोग दोनों को समान रूप से गुणकारी होती हैं। ये बहुत ही उपयोगी खाद्य पदार्थ हैं। इनमें विटामिन और खनिज लवण प्रचुर मात्रा में होते हैं। बहुत-सी हरी तरकारियाँ कच्ची भी खाई जाती हैं जिनमें टमाटर, भिण्डी, बैंगन, गाजर, लौकी, सिंघाड़ा आदि मुख्य हैं। इनको पकाते समय छिलका नहीं उतारना चाहिये। तेज आँच पर पकाने से इनके गुण नष्ट हो जाते हैं।

टमाटर

यह बहुत ही उपयोगी तरकारी समझी जाती है। छ विटामिनो में से पाँच विटामिन इसमें पाये जाते हैं। यह जिगर-गुर्दा तथा अन्य शारीरिक अंगों पर बहुत प्रभाव डालता है। इसको कच्चा खाना ही अधिक लाभदायक है। यह कब्ज को दूर करके खून को बढ़ाता है। कमजोर आदमियों और बच्चों को इसका रस देना चाहिये।

कटहल

कटहल का प्रयोग अधिक नहीं करना चाहिये। रोगियों को इसका सेवन कभी नहीं करना चाहिये। कटहल के बीजों की भी तरकारी बनाई जाती है।

कच्चा कटहल वातकर्ता, कसला, बलकारी, दाहकर्ता, भारी, कफ को बढ़ानेवाला तथा मधुर होता है।

केला

कच्चा केला हानिकारक होता है। इसलिए इसे या तो उबालकर खाना चाहिये या पाल डालकर पका लेना चाहिये। केले के साथ दही या मठा नहीं खाना चाहिये।

कच्चा केला शीतल, कफ-नाशक और भारी होता है। यह क्षय, रक्त-पित्त, दाह, वादी और तृषा को नष्ट करता है।

ककड़ी

ककड़ी कच्ची भी खाई जाती है और पकाकर भी। यह भारी, शीतल, पित्त को शान्त करनेवाली, रुचिकर तथा बाग पैदा करनेवाली होती है।

खीरा

खीरा शीतल, स्यादिष्ठ और हल्का होता है। बहुत मुलायम खीरा रक्तपित्त, पित्त, दाह और तृषा को दूर करता है।

खरबूजा

खरबूजा बलकारक, धातु बढ़ानेवाला, मूत्र लानेवाला, भारी, शीतल, पित्त और वात को नष्ट करनेवाला होता है।

सिंघाड़ा

सिंघाड़े को लोग कच्चा भी खाते हैं और उवालकर भी। इसकी तरकारी भी बनाकर खाते हैं। कही-कही इसका अचार टालकर भी प्रयोग में लाते हैं।

यह शीतल, गुरु, धातु बढ़ानेवाला, ग्राही, वात और कफ कारक, पित्त, रुधिर-विकार और दाह को नष्ट करनेवाला होता है।

भिंडी

भिंडी की तरकारी भी बनती है और कच्ची भी खाई जाती है। प्रातः-काल कुछ कच्ची भिंडी खानी चाहिये।

यह मलरोधक, अम्ल-धातु बढ़ानेवाली, रुचिकारक और गर्म होती है।

तरोई

तरोई दो तरह की होती है, मीठी और कड़वी। कड़वी तरोई कफ, पित्त शान्त करती है। इसका शाक कड़वेपन के कारण नहीं खाया जाता। मीठी तरोई का शाक ही प्रयोग में लाना चाहिये।

यह पित्त को शान्त कर वात और कफ को बढ़ाती है। यह मधुर और शीतल होती है। कड़वी तरोई का छिलका दाँतो-तले दबाने से दाँत के दर्द

में लाभ होता है। इसको खूब महीन पीसकर इसका रस बेहोश मृगी वाले रोगी की नाक में टपकाने से रोगी होश में आ जाता है।

परबल

परबल दो प्रकार का होता है—मीठा और तीता।

मीठा परबल दाह, कफ, रक्तविकार और पित्त को शान्त करता है। यह गर्म, दस्त लानेवाला तथा तिक्त होता है। यह तीनों दोषों को शान्त करता है। इसकी पत्ती कफ को नष्ट करती है।

तीता परबल स्निग्ध, अग्निदीपक तथा गर्म होता है। यह खाँसी, त्रिदोष, रक्तविकार आदि रोगों को नष्ट करता है। यह हल्का और वीर्य को बढ़ानेवाला होता है।

सेम

सेम चार प्रकार की होती है—हरी, सफेद, काली और गोजिया।

हरी और सफेद सेम—मधुर, बुद्धि बढ़ानेवाली, दीपन और कसैली होती है।

काली सेम—पित्तनाशक, कडवी, मधुर, शीतल, भारी और अरुचि का नाश करनेवाली होती है।

गोजिया सेम—अग्नि को मन्द करनेवाली, वातनाशक, कफ, पित्त उत्पन्न करनेवाली, गर्म, रुचिकारक तथा भारी होती है।

करेला

क्वार के महीने में करेले का सेवन हानिकारक होता है।

करेला कडवा, शीतल, हल्का और दस्तावर होता है। यह रक्त-विकार, कफ, पित्त, ज्वर, प्रमेह और पाण्डुरोगों को नष्ट करनेवाला होता है। इसका रस गर्म करके कान में डालने से कान का दर्द शान्त होता है।

वैगन

वैगन तीन प्रकार का होता है—बतिया वैगन, डाल का पका वैगन तथा तथा कच्चा वैगन।

बतिया वैगन पथ्य होता है। बीजोवाला वैगन अधिक गुणकारी नहीं होता। इसे विना छिलका उतारे ही प्रयोग में लाना चाहिये।

डाल का पका वेंगन पित्त उत्पन्न करनेवाला और भारी होता है।

कच्चा वेंगन कफ और पित्त को नान्त करता है।

वेंगन कफ को नान्त करनेवाला, वीर्यवर्धक, ज्वर और वात को नाश करनेवाला, तीक्ष्ण, उष्ण, हलका तथा रुचि उत्पन्न करनेवाला होता है।

टिंडा

टिंडा पथरी और मूत्र के रोगों को दूर करता है। यह कफ और पित्त को नान्त करनेवाला, रुचिकर, दम्भावर और शीतल होता है। कच्चा टिंडा ही स्वादिष्ट होता है।

नीबू

नीबू की शाक-तरकारियाँ नहीं बनती परन्तु शाक-तरकारियों का स्वाद बढ़ाने के काम में यह आता है। यह बहुत ही स्वास्थ्यवर्धक है। पानी में नीबू का रस मिलाकर प्रतिदिन पीने से स्वास्थ्य बढ़ता है। दाल और तरकारी में मिलाकर खाने से चीजे स्वादिष्ट हो जाती हैं। हैजे के दिनों में इनका सेवन अवश्य करना चाहिये। इसका रस हाथ-पाँवों में लगाने से हाथ-पाँव नहीं फटते।

यह वातनाशक, खट्टा, हलका, दीपन और पाचक होता है। यह कीड़ों को नष्ट करनेवाला, पेट के दर्द को दूर करनेवाला तथा रुचि उत्पन्न करनेवाला होता है।

कन्द शाक

कन्द शाक अधिकतर देर में पचनेवाले होते हैं। इनमें प्रायः विटामिन 'ए' की कमी रहती है। इनमें विटामिन 'बी' तथा खनिज लवण पाये जाते हैं। आग पर पकाने से इनका विटामिन नष्ट हो जाता है। इनका छिलका उतारने से इनके गुण कम हो जाते हैं। इनका खाया जानेवाला भाग जमीन के अन्दर होता है, इसी से इन्हें कन्द शाक कहते हैं।

आलू

आलू रोगियों को नहीं खाना चाहिये। तन्दुरुस्त आदमी ही इसे प्रयोग में लावे। इसके साथ कोई हरी फलदार भाजी या पत्तेवाला शाक कच्चा या पकाकर खाना चाहिये।

इसमें पोषक तत्त्व पूर्ण रूप से पाये जाते हैं। इससे मूत्राम्ल (Uric acid) का दोष कम पैदा होता है। जिस पानी में आलू उबाला जाय उस पानी को फेकना नहीं चाहिये क्योंकि उस पानी में विटामिन और क्षार घुले रहते हैं। आग में आलू भूने से इसका स्टार्च शीघ्र पचनेवाला हो जाता है।

यह शीतल, भारी और मल-मूत्र उत्पन्न करनेवाला होता है। यह रक्त-पित्त को नष्ट करता है।

मूली

मूली भी कई प्रकार की होती है जिनमें मुलायम मूली, सफेद मूली, लाल मूली, पक्की मूली तथा पुरानी मूली मुख्य हैं।

यह तीनों दोषो, दाह, शूल, वात और कफ को शान्त करती है। खाँसी, श्वास और मूत्रदोष को दूर करती है। यह पाचक, मधुर, शरीर में बल उत्पन्न करनेवाली तथा भोजन में रुचि उत्पन्न करनेवाली होती है।

मूली कच्ची भी खाई जाती है और इसकी तरकारी भी बनाकर खाते हैं। बहुत अधिक मूली खाने से खून खराब होता है। इसलिए थोड़ी ही खानी चाहिये।

गाजर

गाजर कच्चा भी खाया जाता है और इसका शाक बनाकर भी प्रयोग में लाते हैं। परन्तु इससे पूरा-पूरा लाभ उठाने के लिए इसे कच्चा ही खाना चाहिये। गाजर का हलवा बनाकर भी खाया जाता है, परन्तु हलवा बनाने में उसका विटामिन नष्ट होजाता है।

यह गठिया, यकृत और पथरी रोग में लाभदायक है। यह रक्त साफ करता है। कफ और पित्त को नष्ट करने में सहायक होता है। यह पौष्टिक, बलकारक और रुचिकर होता है। स्वास्थ्य के लिए इसे कच्चा ही खाना चाहिये।

अदरक

अदरक को लोग शाक-भाजियों और दाल आदि को स्वादिष्ट बनाने के लिए उनमें डालकर खाते हैं। इसे थोड़ा-थोड़ा रोज कच्चा अवश्य खाना चाहिये। इससे खाद्य पदार्थों का कफ बढ़ानेवाला दोष कम हो जाता है। इससे पाचक

रस ठीक बनता है और यह भोजन पचाने में मदद करता है। इसका प्रयोग सर्दी और जुकाम में अधिक किया जाता है।

यह भारी, तीक्ष्ण, कटु, कफ-नाशक और अग्निदीपक है। शर्द्ध और गर्मियों में अदरक नहीं खाना चाहिये। भोजन करने के पक्षिने कतरा हुए अदरक सेधा नमक के साथ नित्य खाना चाहिये।

प्याज

प्याज कच्चा तथा पकाकर दोनों तरह से खाया जाता है। परन्तु कच्चा प्याज खाना अधिक लाभदायक होता है। कच्चा प्याज पेट माफ करने में सहायक होता है। जाडे के दिनों में आवा चम्मच प्याज के रस में एक चम्मच शहद मिलाकर चाटने से शरीर पुष्ट होता है।

यह कडवा तथा तीक्ष्ण होता है। यह बलवर्द्धक, कंठ को साफ करने-वाला, स्मरण-शक्ति को बढ़ानेवाला तथा आँखों को लाभ पहुँचानेवाला होता है। यह लू और हैजे के दिनों में बहुत लाभ पहुँचाता है।

लहसुन

प्याज की तरह इसे भी कच्चा ही खाना चाहिये। इसमें भी प्याज के समान सब गुण हैं। यह भोजन को स्वादिष्ठ बनाता है। यह ब्लडप्रेसर में बहुत लाभदायक है।

यह प्लीहा और वातरोग की सर्वश्रेष्ठ औषधि है। गर्म होने के कारण इसका प्रयोग कम मात्रा में ही करना चाहिये। अधिक मात्रा में खाने से गर्मी बढ़ जाने का डर रहता है।

जिमीकंद

जिमीकंद पैदा भी किया जाता है और जगली भी होता है। यह कसैला, खुजली उत्पन्न करनेवाला, रुचिकर, चरपरा और अग्निदीपन करनेवाला होता है। यह कफ को नष्ट करता है।

यह कुष्ठ, दाद और पित्त के रोगियों को हानिकारक होता है।

शलजम

शलजम की पत्तियों का भी शाक बनाकर खाया जाता है। इसमें

गन्धक होता है। यह खून साफ करनेवाला होता है। इसका प्रयोग स्वस्थ मनुष्यों को ही करना चाहिये।

शकरकन्द

शकरकन्द दो प्रकार का होता है—लाल और सफेद।

लाल शकरकन्द पित्त और थकावट को दूर करता है। यह बल देने वाला, शीतल तथा मीठा होता है।

सफेद शकरकन्द, मीठा, ठण्डा और तृप्तिकारक होता है। यह दाह को शान्त और प्रमेह को दूर करता है।

चुकन्दर

चुकन्दर कच्चा खाना लाभदायक है। इसमें शक्कर की मात्रा अधिक होती है। इसलिए इससे शरीर में गर्मी बढ़ती और फुर्ती आती है। यह स्वास्थ्यवर्द्धक होता है।

अरबी

अरबी का शाक बनाकर खाया जाता है। तेल की बनी हुई अरबी बहुत स्वादिष्ट होती है। यह कफ को नष्ट करनेवाली तथा बलवर्द्धक होती है।

यह देर में पचती है इसलिए रोगी आदमी को इसे नहीं खाना चाहिये। इसके अधिक प्रयोग से आँव पड़ जाता है क्योंकि इसका स्टार्च आँव उत्पन्न करनेवाला होता है।

भोजन में फलों का स्थान

फलों के विषय में डा० कैलाश साहब का कहना है —“खाना खाने से कुछ समय पूर्व रसदार फलों का सेवन भूख को बढ़ाता और कब्ज को तोड़ता है।” इस प्रकार हमारे भोजन में फलों का सम्मिश्रण होना अत्यन्त आवश्यक है। फलों में विटामिन, नमक, ग्वकर तथा तेजाब आदि की मात्रा अधिक होती है। इन सब चीजों का होना स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है। ये सभी मात्राएँ रक्त को शुद्ध करके शरीर के खारी अंश को सुरक्षित तथा बलवान् रखती हैं, जो कि स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए अत्यावश्यक है। रोगी के लिए फलों से अधिक लाभदायक और कोई वस्तु नहीं है। विदेशों में अधिकतर रोगी को फलों और उनके रसों पर ही रखा जाता है।





उन्हे फलों के निवा अन्त में वगुन गाने को नहीं भी जानी । पुराने कदम तथा ऐसे रोगियों के लिए निम्नलिखित गुण गराव हो चुका है या जिन्हीं आंतों में विभिन्न तरफ अधिक उत्पन्न होने हैं—यह भोजन अधिक लाभकारी निकलता है ।

फलों के साधारण गुण

सेब

सेब में एक प्रकार का तेजाब होता है जिसे 'मैलिक एसिड' कहते हैं । इसमें फास्फोरस भी पाया जाता है । यह गुण को स्वच्छ करनेवाला और पाचनशक्ति को बढ़ानेवाला होता है । यह पारोसिक तथा रसायनिक दुर्बलताओं की बहुत अच्छी औषधि है । हृन्म में जन्म हो जाने पर उनका रस बार-बार पीने से जन्म ठीक हो जाते हैं । गठिया के रोगियों के लिए यह बहुत ही उत्तम औषधि है ।

केला

पका केला संग्रहणी व दमा की बीमारी में लाभ पहुँचाना है । यह हर प्रकार की सूजन में हितकारी है । पाशुरोग व अंतर्जियों की बीमारी में बहुत लाभदायक है ।

आम

आम की कई जातियाँ होती हैं । जो आम खेतों और बगीचों में गुठली छोड़कर पैदा किए जाते हैं उन्हें देशी आम कहते हैं और जो आम ऊँची जाति के आमों पर से कलम बाँधकर तैयार किये जाते हैं वे कलमी आम कहलाते हैं । जो आम जंगलों में अपने आप पैदा हो जाते हैं उन्हें रानी आम कहते हैं । इनके अतिरिक्त आकार, रंग-रूप, गुण तथा स्वाद के अन्तर से इनकी अनेक जातियाँ—जैसे सफेदा, लंगड़ा, दशहरी, नीलम, तोतापरी आदि—होती हैं ।

देशी आमों में रेशा होने से उनका रस पतला होता है जो चूसकर खाने में काम आता है । कलमी आम में रेशा न होने से उसे काटकर खाते हैं । देशी आम कलमी की अपेक्षा आसानी से पच जाते हैं ।

आम के वृक्ष का छिलके से लेकर फल तक प्रत्येक भाग औषधि के काम में आता है। कच्चा आम खट्टा, कसैला, रुचिकारक तथा वात-पित्त को उत्पन्न करनेवाला होता है। पका हुआ आम मीठा, स्वादिष्ट, वीर्य-वर्द्धक, भारी, वातनाशक, शीतल तथा रुधिर के रोगों को दूर करनेवाला होता है। इसके मीठे रस में विटामिन "ए" (A) और विटामिन "सी" (C) दोनों ही प्रचुर मात्रा में मिलते हैं। पके आम के रस को यदि दूध के साथ खाया जाय तो वह बहुत ही पौष्टिक और बल-वर्द्धक होता है।

अमरूद

अमरूद भारत के प्रत्येक भाग में होता है। इसके बगीचे हर प्रान्त में पाये जाते हैं। यह बलकारी, भूख बढ़ानेवाला तथा हृदय और पाचन शक्ति व मस्तिष्क को बल देनेवाला है। इसके पत्ते अतिसार को नष्ट करते हैं। इसके फूल हृदय को बल देनेवाले, खून को बन्द करनेवाले तथा अतिसार को नष्ट करनेवाले होते हैं। मीठा अमरूद पेचिश में लाभ पहुँचाता है।

हैजे के रोग में इसका काढा तथा दाँतो के दर्द में इसके पत्तों को चबाने से बहुत लाभ पहुँचता है। इसके पत्तों का काढा बनाकर पिलाने से हैजे में कँ और दस्त बन्द हो जाते हैं।

अनार

अनार तीन प्रकार का होता है, एक मीठा, दूसरा खटमीठा तथा तीसरा खट्टा। यह हर जगह बगीचों में होता है। बेदाना अनार सब अनारों में श्रेष्ठ होता है।

मीठा अनार खून बढ़ानेवाला, रसक्रिया को ठीक करनेवाला, पेट को मुलायम करनेवाला, कामेन्द्रियों को बल प्रदान करनेवाला तथा यकृत को शांति देनेवाला होता है।

खट्टा अनार आमाशय की जलन, यकृत की गर्मी और छाती की जलन को शान्त करनेवाला तथा खून के प्रकोप और वमन में लाभदायक है।

खटमीठा अनार आमाशय को बल प्रदान करनेवाला, हिचकियों को नष्ट करनेवाला तथा अतिसार और खुजली में लाभ पहुँचानेवाला है।

अनार के फल का छिलका खासी तथा रक्तातिमार में बहुत लाभ पहुँचाता है। इसके फूल नाक से बहनेवाले खून में बहुत लाभदायक हैं। इनकी जड़ की छाल का काढ़ा बच्चों के सूखा रोग में बहुत लाभ पहुँचाता है।

अंगूर

अंगूर की जातियाँ कई प्रकार की होती हैं। इनमें पाँच विशेष हैं। इनमें से दो काले रंग की और तीन हरे रंग की होती हैं। काले रंग का अंगूर जामुन की तरह गहरे बैंगनी रंग का होता है। इसमें चमक भी खूब होती है। यह खाने में बहुत मीठा होता है। दूसरी प्रकार का काला अंगूर साधारण बैंगनी रंग का होता है। यह अंगूर हल्की अंगूर से कम मीठा व कम गुणकारी होता है। हरे अंगूरों में पिटारी का अंगूर सबसे बड़ा, लवा व अधिक मीठा होता है। यही हरे अंगूरों में सर्वश्रेष्ठ माना जाता है। दूसरा वेदाना अंगूर भी बहुत प्रसिद्ध है। यह आकार में छोटा परन्तु खाने में बहुत स्वादिष्ट होता है। इसमें बीज न होने के कारण बहुत कोमल होता है।

पके अंगूरों को उनकी बेलों पर ही सुखाकर मुनक्का या दाख बना लेते हैं। इस प्रकार काले अंगूर का काला मुनक्का, पिटारी के अंगूर का लाल मुनक्का और वेदाना अंगूर की किशमिश बनती है।

ताजा अंगूर खून बढ़ानेवाले, छाती के रोगों में लाभ पहुँचानेवाले, पाचक तथा खून को पतला करनेवाले होते हैं।

अगर काश्मीर, औरंगाबाद, ताम्रिक, हीलताबाद तथा लोहावाड़ा में बहुत पैदा होते हैं। भारत के अंगूरों से अफगानिस्तान और फारस के अंगूर अधिक अच्छे होते हैं।

अञ्जीर

अञ्जीर दो प्रकार का होता है एक तो बोया हुआ जिसके फल और पत्ते बड़े होते हैं और दूसरा जंगली जिसके फल और पत्ते छोटे होते हैं। इसके फल का आकार गूलर के फल के आकार के समान होता है। कच्चे फल का रंग हरा और पके फल का रंग पीला या बैंगनी होता है। यह अन्दर से लाल होता है। यह फल बहुत मीठा और स्वादिष्ट होता है।

अञ्जीर अत्यन्त शीतल, रक्तपित्त-नाशक, सिर व खून की बीमारी तथा कोढ़ व नकसीर में लाभ पहुँचाता है। यह फल सभी मेवों से अधिक पोषण करता है। यह पुरानी खाँसी को बहुत लाभ पहुँचाता है।

भारत में पूना के पास खेडशिव नामक गाँव के अञ्जीर सबसे अच्छे होते हैं। परन्तु भारत के अञ्जीर से अफगानिस्तान तथा फारस के अञ्जीर अधिक अच्छे होते हैं। अरब, टर्की, ईरान तथा अफ्रीका में भी अञ्जीर खूब होता है।

अनन्नास

अनन्नास के फल का रंग पीला या कुछ लालिमा लिये हुए होता है। इसके ऊपर कटे हुए आकार के छिलके होते हैं। इसके कच्चे फल का स्वाद खट्टा और पके फल का स्वाद खटमीठा होता है। इसके पत्ते केवड़े के पत्तों की तरह होते हैं। पौधे के बीज में से बालियाँ सी निकलती हैं, जिनपर फल उत्पन्न होते हैं। इसकी जड़ गवारपाठे की जड़ के समान होती है।

कच्चा अनन्नास बहुत ही स्वादिष्ट और हृदय को लाभदायक, कफ-पित्त-कारक तथा श्रमनाशक है। पका फल स्वादिष्ट, पित्तकारक तथा रक्त-विकार को दूर करता है।

पहिले यह भारतवर्ष में पैदा नहीं होता था। परन्तु अब भारत के दक्षिणी और पूर्वी प्रान्तों में बहुत पैदा होता है।

खरबूजा

खरबूजा सारे भारतवर्ष में प्रसिद्ध फल है। इसे फलों का राजा भी कहा जाता है।

कच्चा खरबूजा कड़वा, मीठा तथा थोड़ा सा खट्टा होता है। पुराना खरबूजा मीठा तथा रक्तपित्त को उत्पन्न करनेवाला होता है। पका हुआ खरबूजा तृप्तिकारक, पौष्टिक तथा मूत्रवर्द्धक होता है।

इसके बीज गर्म और तर होते हैं। ये पेशाब साफ लाते हैं, गुर्दे, मसाने और आँतों को साफ करते हैं। इनके सेवन से दस्त साफ होता है, पेशाब की जलन दूर होती है। ये वीर्य-वर्द्धक हैं, इनका चेहरे पर लेप करने से कान्ति बढ़ती है। हैजे के दिनों में अधिक खाने से हैजा होने का डर रहता है।

नीबू

नीबू में साइट्रिक एसिड पाया जाता है। गठिया, जठरज्वर, दमा व गले की सूजी हुई गिल्टियों के लिए इसका सेवन अवश्य करना चाहिये। भोजन करने से आधा घंटे पहिले थोड़े से पानी में नीबू का रस डालकर पीना लाभदायक होता है। इसका रस जिगर की बीमारियों में गुणकारी है। यह मौसमी बुखार को रोकता है। नीबू का सेवन कार्बोहाइड्रेट या दाल के साथ मिलाकर नहीं करना चाहिये।

नारंगी या संतरा

संतरा सीने के रोग तथा तपेदिक में बहुत लाभ पहुँचाता है। चर्मरोगों के लिये यह बहुत गुणकारी है। संतरे का रस बुखार में शान्ति पहुँचाता है। प्रातःकाल और रात्रि में सोते समय इसके सेवन से कब्ज दूर करने में सहायता मिलती है।

भोजन में दूध का स्थान

दूध कई प्रकारका होता है। परन्तु गाय, भैंस और बकरी का दूध ही अधिक प्रयोग में लाया जाता है। बहुत से लोग दूध के भिन्न-भिन्न प्रकार के स्वादिष्ठ भोजन बनाकर प्रयोग में लाते हैं और कुछ लोग सादा दूध ही पीते हैं।

दूध को अधिक उबालकर पीने से वह देर में हजम होता है। इसलिए कच्चे दूध को, जिसे धारोष्ण कहते हैं, दुहने के पश्चात् तुरन्त ही पी लेना बहुत लाभदायक होता है। दूध को गर्म करने पर उसकी वास्तविकता नष्ट हो जाती है। वैसे औटा हुआ दूध भी सेवन किया जा सकता है परन्तु वह कच्चे की अपेक्षा कम लाभ पहुँचायेगा।

दूध से रबड़ी, खीर, दही, खोवा तथा उसके अनेक प्रकार के पदार्थ बनाकर लोग प्रयोग में लाते हैं।

दूध के साधारण गुण

गाय का दूध

गाय का दूध रक्त-पित्त-जनित सब दोषों को दूर करनेवाला होता है।

यह बल बढ़ानेवाला, मेधाशक्ति को बढ़ानेवाला तथा प्राणरक्षक होता है। बच्चों के लिए बहुत लाभदायक होता है।

भैंस का दूध

भैंस का दूध बाढ़ी करनेवाला होता है। यह अति स्निग्ध, भूख कम करनेवाला, तथा निद्रा लानेवाला होता है। इसके सेवन करने से अग्नि नष्ट होती है।

बकरी का दूध

जंगल में चरनेवाली बकरी के दूध में घर में बँधी रहकर चरनेवाली बकरी की अपेक्षा अधिक गुण होते हैं।

बकरी का दूध अग्नि को प्रदीप्त करनेवाला, श्वास और रक्त-पित्त के विकारों को नष्ट करनेवाला होता है। यह मधुर, शीतल तथा पाचक है।

भेड़ का दूध

भेड़ का दूध कब्ज बढ़ानेवाला होता है। यह चिकना, भारी तथा अधिक मीठा होता है। इसको प्रयोग में लाने से कफ और पित्त नष्ट हो जाते हैं। यह गर्म होता है।

भोजन में मेवों का स्थान

जिस प्रकार भोजन में शाक-तरकारी और फलों का महत्त्व है उसी प्रकार मेवों का भी एक महत्त्वपूर्ण स्थान है। प्रातः व सायं भोजन के साथ मेवों का सेवन अधिक लाभदायक है। मेवों में अखरोट, बादाम, पिस्ता, छुहारा, काजू, मूँगफली तथा चिलगोजे आदि को भोजन की तरह खाया जा सकता है।

बहुत-से मेवों को भोजन की बहुत-सी चीजों में मिलाकर खाया जाता है तथा बहुतों को वैसे ही कच्चा खाया जाता है। इन्हें जितना अधिक चबाकर खाया जाय उतना ही लाभकारी होता है। परन्तु एक समय में मेवों को बहुत कम मात्रा में खाना चाहिये।

मेवा स्वास्थ्यवर्द्धक, बल-वर्द्धक तथा बहुत-सी बीमारियों में लाभदायक होता है। कमजोर आदमियों को मेवों का सेवन अधिक करना चाहिये।

मेदों के साधारण गुण

बादाम

बादाम दिमाग और शरीर की समस्त शक्तियों को ताकत पहुँचाता है। यह तर होता है। इसके सेवन करने से बल-वीर्य और नेत्रों की ज्योति बढती है।

मुनक्का

मुनक्का प्यास को रोकता है। यह हाजमेदार तथा दस्त साफ लानेवाला होता है। इनको दूध के साथ खाने से बल-वीर्य में वृद्धि होती है।

मखाना

मखाना दस्तों को रोकने वाला होता है। यह भारी और स्निग्ध होता है। इसके प्रयोग से वीर्य पुष्ट होता है। इसका अधिक सेवन नहीं करना चाहिये।

गरी

गरी रक्त को शुद्ध करके नवीन शुद्ध रक्त उत्पन्न करती है। यह ठण्डी, मीठी और स्निग्ध है। इसके प्रयोग से बल और वीर्य में वृद्धि होती है।

बड़ी इलायची

बड़ी इलायची गर्म, रूक्ष और अग्निदीपक है। यह कफ, पित्त, दूषित रक्त, श्वास, तृष्णा तथा सिरदर्द को नष्ट करनेवाली होती है।

छोटी इलायची

छोटी इलायची अनेक रोगों में लाभ पहुँचाती है। यह वातनाशक तथा कफ, श्वास, बवासीर आदि रोगों में लाभ पहुँचाती है। यह रस में कटु, शीतल और लघु है।

भोजन में मसालों का स्थान

भोजन में मसालों का एक प्रमुख स्थान है। मसाले प्रायः हमारे सब प्रकार के खाद्यों में प्रयोग में लाये जाते हैं। मसालों द्वारा भोजन स्वादिष्ट और सुन्दर बनता है। मसालों के थोड़े से परिवर्तन से ही अच्छा भोजन खराब बन जाता है। जिस प्रकार कम या बिना मसाले के कोई पदार्थ रुचिकर नहीं बनता उसी प्रकार अधिक मसालों के प्रयोग से स्वादिष्ट पदार्थ भी अरुचिकर

हो जाता है। अतः इसके लिए यह जानना अत्यन्त आवश्यक है कि किस वस्तु में कौन-सा मसाला कितनी मात्रा में प्रयोग में लाना चाहिये तथा किस मसाले में कौन-कौन से गुण व अवगुण हैं। भोजन बनाते समय हमें इन्हीं से काम पड़ता है। इसलिए मसालों के विषय में पूरी-पूरी जानकारी रखना आवश्यक है।

मसालों के गुण

हींग

हींग भूख और पित्त को बढ़ानेवाली होती है। यह तीक्ष्ण, गर्म और रुचि को बढ़ानेवाली होती है। वात, कफ, शूल और कृमि को दूर करके स्वर को तीक्ष्ण करती और बल-वीर्य को बढ़ाती है। यह पेट और वायु के दर्द को शान्त करती है। इसके प्रयोग से आँख, कान, नाक के रोग और प्लीहा आदि नष्ट हो जाते हैं।

हल्दी

हल्दी सब प्रकार के चर्मरोगों तथा नेत्रों को लाभदायक है। यह पित्त को शान्त करनेवाली, फोड़ों को भरनेवाली तथा शरीर का रंग साफ करनेवाली है। यह कटु, तिक्त, रुक्ष, उष्ण और पाचक है। यह कृमि और वायु को दूर करती है। इसके प्रयोग से कफ, प्रमेह, पाण्डु, सूजन दूर होती है। यह हर प्रकार की चोटों में लाभदायक है।

लाल मिर्च

लाल मिर्च धमनी की स्पन्दन-शक्ति में वृद्धि तथा पक्ववाशय में उष्णता उत्पन्न करती है। यह रुक्ष, रुचिकर तथा पित्त को नष्ट करनेवाली है। यह क्षुधा को बढ़ानेवाली, कफ को दूर करनेवाली और बल-वीर्य तथा नेत्रों को हानिकारक है।

काली मिर्च

काली मिर्च खाने में चरपरी परन्तु पाक में मधुर होती है। यह दीपन, कफ का नाश करनेवाली तथा पित्त और भूख बढ़ानेवाली है। इसके सेवन से श्वास, शूल एवं कृमि का नाश होता है।

जीरा

जीरा तीन प्रकार का होता है—सफेद जीरा, कृष्ण जीरा तथा स्याह जीरा। यह तीनों ही रुधिर, चरपरे, गर्म और भूख को बढ़ानेवाले होते हैं। यह वायु-जनित विकारों, गुल्म, सर्दी तथा अतिसार को शान्त करता है।

अजवायन

अजवायन गर्म, तीक्ष्ण और चरपरी होती है। यह कफ, वात, गूल, गुल्म और कृमि आदि रोगों को नष्ट करके लाभ पहुँचाती है। यह हलकी और पित्त को बढ़ानेवाली होती है।

धनियाँ

धनियाँ पाचन, रेचन, ग्राही तथा पाक को स्वादिष्ठ बनानेवाला होता है। यह अतृप्य, बहुत मूत्र लानेवाला तथा तिक्त, चरपरा, मीठा और दीपन होता है। धनियाँ तृष्णा, दाह, वमन, श्वास, कास, आँव, कृमि आदि रोगों को शान्त करता है। हरा धनियाँ पित्त को नष्ट करता है। यह अत्यन्त स्निग्ध तथा मेदे को बलदायक और दिमाग को शान्ति पहुँचाता है।

सौंफ

सौंफ मेदे की जलन को दूर करके शान्ति पहुँचाती है और सग्रहणी को रोकती है। यह ज्वर, सूजन, वात, कफ, आँव और गूल तथा नेत्र के रोगों को दूर कर आराम पहुँचाती है। यह तीक्ष्ण, हलकी, चरपरी और रोचकता बढ़ानेवाली होती है।

सोठ

सोठ ज्वर, कफ, खाँसी, शूल को नष्ट करनेवाली तथा हृदय रोग और बवासीर में बहुत लाभदायक होती है। यह बल-वीर्य, गर्मी और भूख को बढ़ानेवाली है। पेट की पाचनशक्ति को ठीक रखती है।

लौंग

लौंग को पीसकर खाने की चीजों में मिलाने से वह स्वादिष्ठ और सुगन्धित हो जाती है। इसके प्रयोग से सर्दी, प्यास, खाँसी, श्वास, हिचकी तथा गूल रोग नष्ट होकर शान्ति पहुँचती है। यह कड़वी, चरपरी और हलकी होती है। कफ, पित्त तथा नेत्र रोगों के लिए बहुत ही लाभदायक है।

जावित्री

जावित्री उत्तेजक होती है। यह वायु को शमन और अग्नि को प्रदीपन करती है। इसके सेवन से कफ, श्वास, कृमि, तृष्णा और विष की उष्णता शान्त होती है। अधिक सेवन करने से हानि पहुँचाती है। यह छोटी, कड़वी और स्वादकर होती है।

राई

राई को पीसकर किसी चीज में मिलाने से उसमें खट्टापन आ जाता है। यह अचार तथा रायता आदि में अधिक प्रयोग में लाई जाती है। यह पाचक, रूक्ष, चरपरी और बलकारक होती है।

दालचीनी

दालचीनी वायु को नष्ट करके बल-वीर्य को बढ़ाती है और तृष्णा को नष्ट करनेवाली होती है। यह सिर-दर्द को दूर करती है तथा पेशाब साफ लाती है।

मेथी

मेथी ज्वर को दूर करनेवाली, कफ को नष्ट करके गले को साफ करनेवाली तथा बल-वीर्य-वर्द्धक है। यह गर्म, कटु और पित्त-वर्द्धक है। इसके सेवन से कलेजे का दर्द दूर होता है और ताकत पहुँचती है।

भोजन को पकाने की आवश्यकता

भोजन को कोमल, आकर्षक तथा पचने योग्य बनाने के लिए उसे पकाना आवश्यक है। भोजन को पकाने से एक लाभ और भी है—गर्मी के कारण भोजन में लगे रोग के कीटाणु मर जाते हैं। साथ ही कीड़ों के छोटे-छोटे अंडे भी मर जाते हैं। बहुत से पके हुए भोज्य पदार्थ अधिक समय तक रखे जा सकते हैं। जैसे गर्म दूध व पका हुआ मांस जिसमें बीमारी के कीटाणु नहीं लगे रह सकते।

भोजन पकाने के भिन्न-भिन्न उपाय

भोजन पकाने के लिए खास तौर के धातु के बर्तन प्रयोग में लाने चाहिये। विना कलाई के ताँबे के बर्तन हानिकारक होते हैं। ताँवा भोजन के साथ

घुलकर शरीर में जाकर विष फैलाता है। लोहे तथा पीतल के वर्तनों को भी प्रयोग में लाया जा सकता है। वैसे एल्युमिनियम के वर्तन भोजन बनाने के लिए सबसे अच्छे होते हैं।

भोजन आवश्यकतानुसार पानी में उवालकर, घी या तेल में तलकर, आग पर सेक या भून कर बनाया जाता है। भोजन बनाते समय सफाई का बहुत ध्यान रखना चाहिये। भोज्य पदार्थ, पानी तथा पकाने के वर्तन बहुत ही शुद्ध और स्वच्छ रखने चाहिये।

भोज्य पदार्थों की रक्षा करना

भोज्य पदार्थों को धूल और कीटाणुओं से बचाना चाहिये। खाने की चीजे जालीदार अलमारी में रखनी चाहिये जिससे उन पर मक्खी, मच्छर न बैठ सके। दूध, मक्खन, फल, अचार, मुरब्बे आदि को 'लुइस पास्तूर' के सिद्धान्त के अनुसार बहुत दिनों तक डिब्बों व बोतलों में सुरक्षित रख सकते हैं। नित्य खाये जाने वाले अचार, चटनी आदि कड़वे तेल, नमक व सिरके में रक्खे जा सकते हैं। मांस, मछली बरफ व नमक में सुरक्षित रक्खे जा सकते हैं। इसके अलावा 'रेफ्रीजरेटर' के अन्दर भी हम अंडे, फल, मांस आदि खाने की चीजों को अधिक समय तक सुरक्षित रख सकते हैं।

खाने के पदार्थों को कभी खला नहीं रखना चाहिये। इन्हें सदा महीन या जालीदार कपड़े से ढककर रखना चाहिये। मक्खियाँ, मच्छर और चीटियाँ भोजन को दूषित बना देती हैं जिसके खाने से भयंकर रोग हो जाते हैं। सड़ी-गली चीजों का प्रयोग बिल्कुल नहीं करना चाहिये। उनको दूर फिकवा देना चाहिये। पानी शुद्ध और ताजा ही प्रयोग में लाना चाहिये।

रसोईघर

मकान बनवाते समय रसोईघर ऐसी दिशा में बनवाना चाहिये कि उसमें अधिक धूप न आये परन्तु प्रकाश और हवा खूब आती रहे। रसोईघर न अधिक बड़ा होना चाहिये और न अधिक छोटा। इसका फर्श पक्का, चिकना तथा ढालू होना चाहिये जिससे उसमें पानी भर जाने से गन्दगी न हो। रसोईघर के दरवाजो, खिड़कियों में जालीदार किवाड़ लगवाने चाहिये जहाँ मक्खी, मच्छर अन्दर प्रवेश न कर सके। खाने का सामान रखने

एक जालीदार अलमारी का होना भी अत्यन्त आवश्यक है। बर्तनों के रखने के लिए रसोईघर में पूरा प्रबन्ध होना चाहिये। रसोईघर के पास ही यदि स्टोर हो तो उसमें अनाज, दाल आदि भोजन की सामग्री रखनी चाहिये।

रसोईघर को स्वच्छ और सुन्दर रखना भी एक कला है। स्वास्थ्य की दृष्टि से उसे स्वच्छ रखना अत्यन्त आवश्यक है, क्योंकि उसकी गन्दगी का प्रभाव रसोई में बनाई गई खाद्य वस्तुओं पर पड़ेगा। मकान का सबसे स्वच्छ व पवित्र स्थान रसोईघर ही होना चाहिये, क्योंकि वहाँ भोजन पकता है और भोजन की स्वच्छता पर ही हमारा स्वास्थ्य निर्भर है।

रसोईघर की आवश्यकताएँ

रसोईघर में चूल्हा सबसे आवश्यक वस्तु है। बिना चूल्हे के खाना नहीं पकाया जा सकता। चूल्हे कई प्रकार के होते हैं। साधारण देशी चूल्हा ईंट और चिकनी मिट्टी से बनाया जाता है। चूल्हा इकहरा भी होता है और दुहरा भी। इकहरे चूल्हे में एक बार में एक ही चीज पकाई जा सकती है परन्तु दुहरे चूल्हे में एक बार में ही दो चीजें पकाई जा सकती हैं। दुहरे चूल्हे में पीछे की तरफ गोलाई में चूल्हे को काट दिया जाता है जिससे लकड़ी की लपट उसमें से निकलती रहती है। इसी पर रखकर दूसरी चीज पकाई जा सकती है।

रसोईघर में चूल्हे की स्थिति इस प्रकार होनी चाहिये कि वह पकाने-वाले के बायें तरफ पड़े ताकि पकानेवाले को सीधे हाथ से कार्य करने में सुविधा रहे। चूल्हे के ऊपर ही रसोईघर में उसका घुआँ निकलने के लिए चिमनी होनी चाहिये।

चूल्हे के अलावा अँगीठी, स्टोव, बिजली का चूल्हा या हीटर, तन्दूर, कुकर तथा बुरादे की अँगीठी से भी भोजन पकाने का काम ले सकते हैं।

चूल्हे और अँगीठी में जलाने के लिए लकड़ी, उपले, कोयले, मिट्टी का तेल तथा लकड़ी का बुरादा आदि की आवश्यकता पड़ती है। लकड़ी और उपले चूल्हे में जलाये जाते हैं। अँगीठी में पत्थर तथा लकड़ी का कोयला भी जलाया जा सकता है। पत्थर का कोयला लकड़ी के कोयले से सस्ता आता है तथा उसकी आग भी काफी देर तक रहती है, इसलिए पत्थर के कोयलो को

ही प्रयोग में लाना लाभदायक है। स्टोव में मिट्टी का तेल ही जलाया जा सकता है। स्टोव पर केवल शाक-तरकारियाँ, चाय इत्यादि ही बनाई जा सकती है। इस पर रोटी नहीं सेकी जा सकती।

चूल्हे या अँगीठी को दोनों समय उनकी राख निकालकर साफ करना और अच्छी चिकनी मिट्टी पानी में भिगोकर रोजाना पोतना चाहिये। राख को वर्तन साफ करने के काम में लेना चाहिये। इससे वर्तन अच्छी तरह साफ होते हैं। रसोईघर के फर्ग को खाना बनाने के बाद और खाना बनाने से पूर्व पानी से अच्छी तरह धो लेना चाहिये। गन्दे चूल्हे और गन्दी रसोई में खाना नहीं बनाना चाहिये।

रसोईघर के वर्तन

रसोईघर के वर्तनों का स्थान बहुत महत्त्वपूर्ण है। वर्तन ताँबा, पीतल, कलई, जर्मन सिलवर, काँसा, फूल, लोहा, एल्युमिनियम, चीनी, काँच, पत्थर तथा लकड़ी आदि के होते हैं। तवा, चिमटा, कड़ाही आदि लोहे के, तश्तरी, परात, बहुगुना आदि पीतल के, थाल, कटोरी, गिलास, लोटा आदि कलई, फूल तथा जर्मन सिलवर के; पत्तीली काँसे की तथा गंगासागर आदि ताँबे के होते हैं। पत्तीली काँसे की ही ठीक रहती है। इसमें चीज खराब नहीं होती। खाने-पीने में एल्युमिनियम तथा ताँबे के वर्तनों का कम ही प्रयोग करना चाहिये। खाना खाने के लिए कलई या जर्मन सिलवर के वर्तनों को ही प्रयोग में लाना चाहिये। चाय के वर्तन, प्यालियाँ, प्लेट चीनी की और प्याले, तश्तरियाँ तथा गिलास काँच के भी प्रयोग में लाये जा सकते हैं। अचार, मुरब्बा आदि रखने के लिए चीनी, काँच और मिट्टी के वर्तन प्रयोग में लाने चाहिये। इनमें यह चीजे बहुत दिनों तक सुरक्षित रखी रहती हैं। बेलने का चकला, बेलन पत्थर और लकड़ी का तथा फुकनी लोहे या बाँस की काम में लाई जाती हैं।

धातु के वर्तनों को पीली मिट्टी या राख से साफ करना चाहिये। पीतल के वर्तनों में समय-समय पर कलई कराते रहना चाहिये। चीनी व काँच के वर्तनों को गर्म पानी, सोडा या साबुन से धोना चाहिये। पीतल, ताँबे व काँसे के वर्तनों में घी तेल नहीं रखना चाहिये।

रसोई के बर्तन नित्य मॉज-धोकर अलमारी में रखने चाहिये ताकि उनके ऊपर धूल, मिट्टी आदि न पड़े। बर्तनों को प्रयोग में लाने से पहिले उन्हें दुबारा साफ पानी से धो लेना चाहिये जिससे उन पर जमी हुई धूल आदि साफ हो जाय। पीने का पानी प्रतिदिन ताजा भरकर बर्तन को अन्दर से साफ करके रखना चाहिये। पानी को ढककर रखना चाहिये। पानी रखने का स्थान रोज धोकर साफ रखना चाहिये।

भोजन-सामग्री

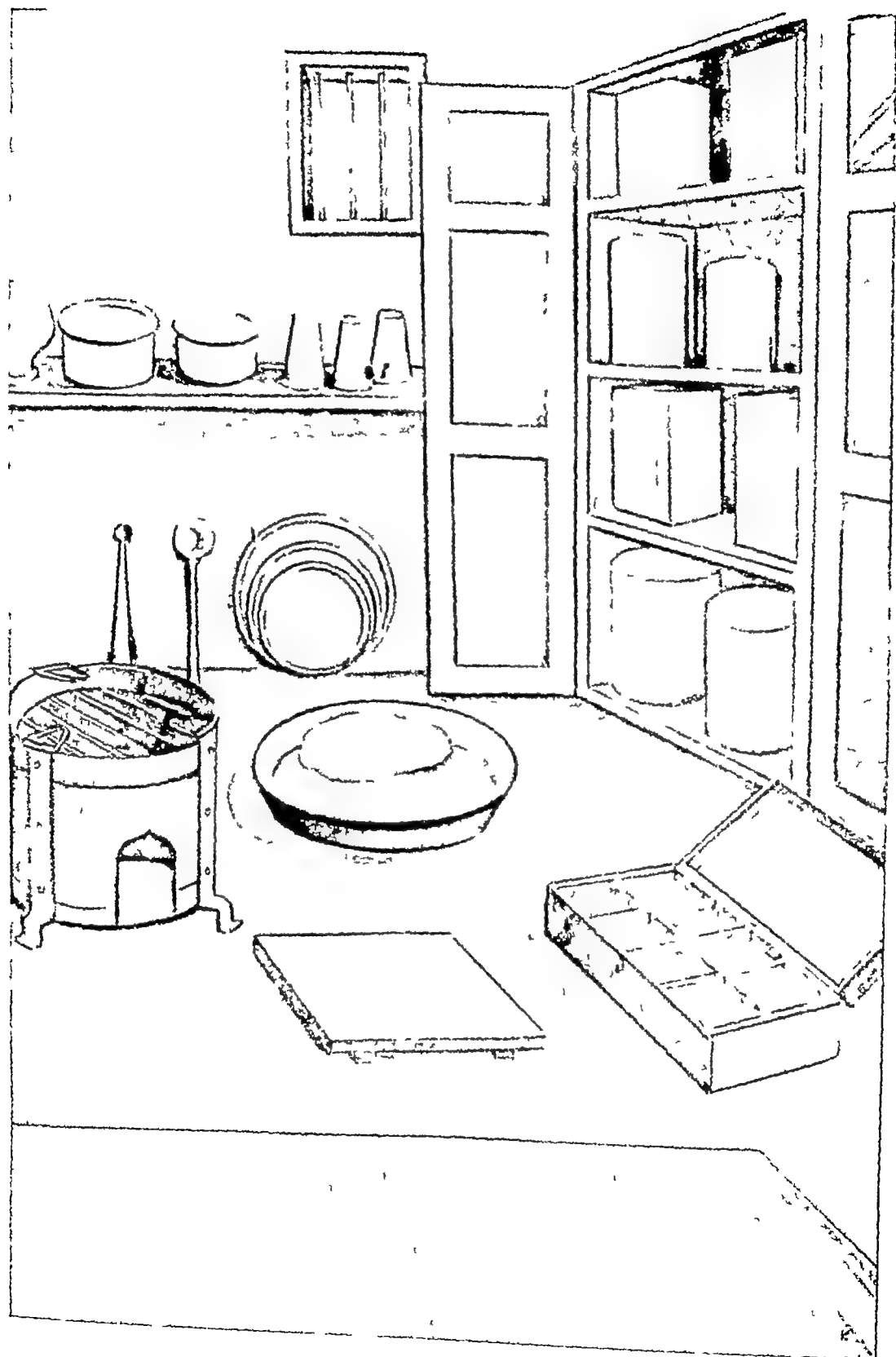
भोजन की सामग्री को रसोईघर में जालीदार किवाड़ों की अलमारी में रखना चाहिये जिससे उसमें मक्खियों का प्रवेश न हो सके और वायु भी पहुँचती रहे। भोजन पकाने की सामग्री को सदैव ढककर रखना चाहिये। इस प्रकार धूल, धुआँ, मक्खी, मच्छर आदि से वह सुरक्षित रहती है।

मसाले काठ के खानेदार छोटे बक्स में थोड़े-थोड़े खर्च के रख लेने चाहिये। शेष मसाले बड़ डिब्बों में रखने चाहिये और उन सब डिब्बों पर उनके नाम की चिट लगा देनी चाहिये जिससे बिना ढक्कन खोले ही मसालों का पता लगाया जा सके। मसाले बाजार से बिना पिसे मँगाकर घर में ही कूट पीस और छान कर रखने चाहिये। बाजार के पिसे हुए मसाले खराब होते हैं। उनमें रेत और मिट्टी मिली रहती है। बरसात के दिनों में अधिक मसाले पीसकर नहीं रखने चाहिये। वे अधिक दिन तक रक्खे रहने से खराब हो जाते हैं।

आटा घर पर अनाज मँगाकर उसे साफ करके पिसवाना चाहिये। बाजार का पिसा हुआ आटा बहुत दिनों का रक्खा हुआ होता है। प्रतिदिन ताजी तरकारियाँ मँगाकर ही प्रयोग में लानी चाहिये। तेल, घी, आटा आदि सब चीजे ढककर रखनी चाहिये।

रसोईघर की व्यवस्था

१ रसोई में पकाने के लिए सब सामग्री सुव्यवस्थित ढंग से रखनी चाहिये। उसके पास ही चूल्हा या अँगीठी बनी होनी चाहिये। खाना पकाने के बर्तन भी पास रखने चाहिये जिससे खाना बनाने में सुविधा रहे। रसोईघर के सब सामान को एक किनारे रखना चाहिये। रसोई में एक ओर हाथ



धोने के लिए नल या किसी बर्तन में पानी भरा होना चाहिये जिससे हाथ गन्दे होने पर साबुन से धोकर साफ किये जा सकें। यही एक तीलिया हाथ पोछने के लिए होना चाहिये। एक झाड़न बर्तन पोछने के लिए भी होना चाहिये। इन तीलियों और झाड़नों को नित्य साबुन से धोकर साफ कर लेना चाहिये।

२. तरकारियाँ पकाने समय यह ध्यान रखना चाहिये कि उनमें कीड़े आदि न हों। दाल-चावल सूख साफ करके धोकर ही पकाना चाहिये जिससे उनमें कंकड़ आदि न रह जायें। आटा रोटी पकाने से करीब एक घंटे पूर्व ही गूँधकर रख लेना चाहिये जिससे यह अच्छे प्रकार गल जाय।

३. रसोईघर में पानी निकलने के लिए नाली अवश्य होनी चाहिये; क्योंकि पानी अधिक समय तक भरा रहने से गड़ जाता है। इस प्रकार गदगी से कीटाणु उत्पन्न होकर अनेक बीमारियाँ हो जाती हैं। इसलिए रसोई का फर्श यदि कच्चा हो तो उसे गोबर-गिट्ठी से लीप देना चाहिये। रसोईघर की नाली ढालू और पक्की होनी चाहिये जिससे पानी तुरन्त ही बहकर निकल जाय। रसोई का कूड़ा-करकट फेंकने के लिए रसोईघर में एक ढक्कन-दार टिन का डिब्बा रखा रहना चाहिये।

४. जलाने की लकड़ी, कोयले और कड़े आदि रखने के लिए रसोईघर के पास ही प्रबन्ध होना सुविधाजनक रहेगा ॥

५. पीने के पानी और बर्तनों आदि का प्रबन्ध भी पास ही होना चाहिये जिससे बार-बार उठने की आवश्यकता न पड़े।

६. रसोईघर में आवश्यकता से अधिक सामान रखकर स्थान नहीं घेरना चाहिये। कम तथा आवश्यकतानुसार सामान रखने से रसोई की सफाई करने में आसानी रहती है।

हमारे प्रतिदिन का भोजन (Menu Planning)

भोजन का अभिप्राय केवल अपने जीवन और स्वास्थ्य को सुरक्षित बनाना ही है। परन्तु आजकल अज्ञानवश हमने इसे हानिकारक बना लिया है। यह स्वास्थ्य का शत्रु और जीवन को नष्ट करनेवाला प्रमाणित हो रहा है। भिन्न-भिन्न प्रकार के कितने ही मसाले आदि डालकर भोजन पकाने से उसमें गुणों की वृद्धि नहीं होती बल्कि उसके स्वास्थ्य-वर्द्धक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं।

इसलिए अपने जीवन और स्वास्थ्य को अधिक समय तक ठीक बनाये रखने के लिए कृत्रिम भोजन का आदी नहीं बनना चाहिये। यदि हम भोजन के विषय में अच्छी तरह सोच-समझकर काम ले तो रोगों की सख्या में पर्याप्त कमी हो सकती है। इस प्रकार मनुष्य-जीवन में नित्य के रहन-सहन की सैकड़ों कठिनाइयाँ, जो जीवन को नष्ट करनेवाली होती हैं, आसानी से दूर हो जायेंगी। सात्त्विक भोजन ही जीवन और स्वास्थ्य को ठीक प्रकार से अधिक समय तक स्थिर रख सकता है।

प्रातःकाल का नाश्ता

प्रातः आठ बजे के लगभग हमें हल्का नाश्ता अवश्य करना चाहिये। जहाँ तक हो सके नाश्ता ताजा ही बनाना चाहिये। नाश्ते में बिस्किट, टोस्ट या पराँठे में से कोई एक चीज अवश्य होनी चाहिये। कचौड़ी, मठरी, सेव, हलवा तथा अन्य मिठाई और नमकीन का भी प्रयोग किया जा सकता है। इनके साथ में दूध, चाय, कॉफी, शरबत या लस्सी का प्रयोग भी किया जा सकता है। प्रातः अकेली चाय कभी नहीं पीना चाहिये। बच्चों को चाय के स्थान पर दूध ही देना लाभदायक रहेगा। जो लोग अडे खाते हैं वे नाश्ते में अंडा भी प्रयोग में ला सकते हैं। फलों और मेवों को भी प्रातः के नाश्ते में लिया जा सकता है।

दोपहर का भोजन

दोपहर का भोजन ग्यारह और बारह बजे के बीच में करना अधिक उपयोगी है। वैसे अपने-अपने सुविधानुसार खाने का समय निर्धारित कर लेना चाहिये। दोपहर के भोजन में दाल-रोटी, चावल, एक या दो सब्जी, चटनी, रायता, सलाद तथा अचार आदि आवश्यक हैं। दाल के स्थान पर वड़ी और कढ़ी का प्रयोग भी किया जा सकता है। जो लोग मांस का प्रयोग करते उन्हें यह ध्यान अवश्य रखना चाहिये कि वे मांस के साथ कच्ची सब्जी का प्रयोग भी अवश्य करें।

शाम का नाश्ता

दोपहर बाद शाम को तीन-चार बजे दफ्तर या स्कूल से लौटने के पश्चात् थोड़ा-सा जलपान अवश्य करना चाहिये। गर्मियों में किसी भी

शीतल पेय का तथा सर्दियों में चाय का प्रयोग करना चाहिये। इनके साथ-साथ कुछ फल, समोसे, पकौड़ी, मेवा, मठरी आदि भी प्रयोग में लाई जा सकती हैं।

रात का भोजन

रात को आठ बजे से पहिले भोजन कर लेना चाहिये। इस समय के भोजन में अधिकतर पूरी या परांठे का प्रयोग किया जाता है। परन्तु स्वास्थ्य की दृष्टि से यह हानिकारक होता है; क्योंकि भोजन के पञ्चात् रात को सोने का समय हो जाता है जिससे वह अच्छी तरह नहीं पच पाता। रात के भोजन में रोटी, एक रसेदार साग और एक-दो सूखी सब्जी, सलाद, चटनी, पापड़, अचार, मुरब्बे, तहरी, खिचड़ी तथा मास खानेवालों के लिए मछली व रसेदार मास बनाया जा सकता है।

छोटे बच्चों को फल और दूध खूब देना चाहिये। जहाँ तक हो सके भुनी, तली तथा अधिक मसाले वाली चटपटी और खट्टी चीजे प्रयोग में नहीं लानी चाहिये। रात को सोते समय दूध का सेवन अवश्य करना चाहिये; क्योंकि स्वास्थ्य के लिए आवश्यक विटामिन, प्रोटीन, वसा तथा कार्बोहाइड्रेट दूध द्वारा ही प्राप्त हो सकते हैं। स्वास्थ्य को अधिक समय तक बनाये रखने के लिए हफ्ते में एक दिन उपवास करना लाभदायक होता है। इससे पेट की पाचन शक्ति को लाभ पहुँचता है।

भोजन परोसने की कला

भोजन पकाकर परोसना भी एक कला है। परोसनेवाले को सदैव भोजन करनेवाले के स्वभाव, रुचि तथा परिमाण का ध्यान रखना चाहिये। जब तक परोसनेवाले को इन चीजों का ज्ञान न होगा तब तक भोजन करनेवाले की तृप्ति न होगी। इसका परिणाम यह होगा कि या तो भोजन करनेवाला भूखा ही रह जायगा या भोजन व्यर्थ में ही नष्ट होगा। इसलिए भोजन परोसते समय खुराक का अन्दाज कर लेना अत्यन्त आवश्यक है।

भोजन परोसनेवाले को परोसने से पहिले अपने वस्त्र साफ पहनने चाहिये। गन्दे तथा ढीले-ढाले वस्त्र नहीं पहनने चाहिये। भोजन यदि मेज पर करना हो तो सब सामान मेज पर अच्छी तरह सजाकर तथा जमीन पर

करना हो तो साफ कपड़ा या आसन बिछाकर साफ स्थान पर परोसना चाहिये ।

रसोई में जितनी भी वस्तुएँ बनाई गईं हो उन्हें उचित रीति से परोसना चाहिये । हाथ से कोई वस्तु न परोसनी चाहिये । परोसने के लिए चम्मच का प्रयोग करना चाहिये । हर चीज के लिए अलग-अलग चम्मच होना चाहिये । यदि एक ही चम्मच हो तो उससे एक वस्तु परोसने के पश्चात् उसे धोकर दूसरी वस्तु परोसनी चाहिये । प्रत्येक पदार्थ को थाली में सजाकर परोसना चाहिये । रसेदार वस्तुओं को कटोरियों में परोसना चाहिये । चटनी, अचार तथा मुरब्बा आदि काँच या पत्थर की छोटी-छोटी कटोरियों या तश्तरियों में परोसना चाहिये । थाली में एक चम्मच तथा नमक अवश्य रखना चाहिये ।

परोसते समय कोई भी चीज अधिक न परोसनी चाहिये । अन्दाज से थोड़ा-थोड़ा ही परोसना उचित है । खाते समय भोजन करनेवाले की थाली को देखते रहना चाहिये । यदि कोई चीज कम हो जाय तो पूछकर दुबारा परोस देनी चाहिये । इससे भोजन नहीं बिगड़ेगा और भोजन करनेवाला भी तृप्त हो जायगा ।

बालको को परोसते समय विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है । क्योंकि बच्चे अधिकतर भूखे रह जाते हैं या वे अधिक अन्न बिगाड़ते हैं । इसलिए उन्हें उतना ही भोजन परोसना चाहिये जितनी आवश्यकता हो । उन्हें एक साथ परोसना ठीक नहीं ।



दाल

हरी मूंग की फली की दाल

आवश्यक सामग्री—ताजी हरी मूंग की फली, एक माशे नमक, एक तोले धनियाँ, तीन माशे मिर्च, तीन माशे लींग, एक माशे जीरा, एक माशे दालचीनी, डेढ़ माशे बड़ी इलायची, दो माशे हल्दी, आधा तोला नमक, एक माशे तेजपात तथा एक छटाँक घी।

पकाने की विधि—ताजी हरी मूंग की फलियाँ लेकर उनमें से आधा सेर मूंग निकालकर तीन-चार बार पानी से अच्छी तरह धो डालिये। इसके पश्चात् पत्तीली में आधी छटाँक घी डालकर उसमें मूंग को भून लीजिये। जब मूंग अच्छी तरह भुन जाय तब उसमें पानी डालकर नमक डाल दें। जब दाल गल जाय तब उसे चूल्हे से उतारकर पसा लीजिये। अब नमक के अलावा सब मसालों को पीसकर पत्तीली में घी के साथ भून लीजिये। जब मसाला दानेदार हो जाय और उसमें सुगन्धि आने लगे तब उसमें दाल डालकर भूनिये। दाल के भुन जाने पर उसमें एक छटाँक अच्छा, ताजा दही मिला चम्मच से इधर-उधर चला दीजिये और उसे पाँच मिनट तक ढका रहने दीजिये। अब उसमें अन्दाज से पानी और नमक डालकर हल्की आग पर पकने दीजिये। जब दाल फटकर मिल जाय और गाढ़ी हो जाय तब एक तोले घी में लींग का बघार तैयार कर दाल में छींक दीजिये। इस प्रकार हरी मूंग की फली की दाल बनकर तैयार हो जायगी। यह दाल बहुत ही स्वादिष्ट होती है।

हरी मटर की दाल

आवश्यक सामग्री—हरी मटर के दाने आधा सेर, आधा पाव दही, एक तोला नमक, एक तोला धनियाँ, एक माशे लाल मिर्च, दो माशे जीरा दोनों तरह का, डेढ़ माशे हल्दी, एक रत्ती हींग, आधी छटाँक अदरक, एक माशे लींग, एक माशे दालचीनी, डेढ़ माशे बड़ी इलायची तथा आधा पाव घी।

पकाने की विधि—सबसे पहिले पतीली मे पानी भरकर अदहन चढा दीजिये और हल्दी, धनियाँ और लाल मिर्च पीसकर रख लीजिये । उसी मे मटर के दाने भी छोड दीजिये । जब दाने अच्छी तरह गल जायँ तब उनको व पानी को अलग किसी बर्तन मे निकालकर रख लीजिये । इसके पश्चात् पतीली मे आधा छटाँक घी डालकर हींग और जीरे का बघार तैयार कर दाल छोडकर भून लीजिये । जब दाल कुछ भुन जाय तब उसमे दही मिलाकर भूनिये । अब उसमे मटर के दानो का बचा हुआ पानी व नमक डालकर उसका मुँह बन्द कर दीजिये । जब दाल मे दो उफान आ जायँ तब उसे उतारकर अङ्गारो पर रख दीजिये । ऊपर से उसमें लौंग, इलायची और दालचीनी पीसकर डाल दीजिये । इसके पश्चात् शेष बचा हुआ घी भी चमचे से डालकर दाल मे मिला दीजिये और ऊपर से आम की पिसी हुई खटाई डालकर फिर उसका मुँह ढक दीजिये । थोडी देर मे जब दाल अच्छी तरह पक जाय तब उसे भोजन के काम मे लाइय ।

खड़ी मूँग की दाल

आवश्यक सामग्री—आधा सेर खड़ी मूँग, दस माशे नमक, एक माशे हल्दी, एक तोला धनियाँ, तीन माशे काली मिर्च, एक माशे लौंग, एक माशे दालचीनी, दो माशे इलायची, एक माशे सफेद जीरा, आधा माशे काला जीरा, दो माशे तेजपात, छ माशे सोठ, एक रत्ती हींग तथा लाल मिर्च ।

पकाने की विधि—सबसे पहिले बडी-बड़ी मूँग को भाड़ मे कौरवा लीजिये । एक पतीली मे अधिक पानी भरकर गरम कीजिये । जब पानी खूब गरम हो जाय तब उसमे मूँग डाल दीजिये । जब मूँग की दाल पक जाय तब उसमे नमक और हल्दी छोड दीजिये । जब दाल फूलकर फट जाय तब पतीली चूल्हे से उतारकर अङ्गारो पर रख लीजिये । इसके पश्चात् सफेद जीरे को छोडकर सब मसालो को महीन पीसकर दाल मे मिला दीजिये । अब दाल को चमचे से खूब घोटिये जिससे सब मूँग फटकर मिल जाय, इसके बाद उसमे घी मिलाकर पतीली के मुँह को ढक दीजिये । जब दाल पककर गाढी हो जाय तब हींग, जीरा, लौंग और लाल मिर्च का घी के साथ छौँक तैयार कर दाल मे लगा दीजिये । यदि दाल को और अधिक खट्टी बनाना चाहे तो उसमे

आम की खटाई मिला लीजिये। इस प्रकार खड़ी मूंगकी दाल बनकर तैयार हो जायगी। यह बड़ी ही रुचिकर होती है।

चने की दहीदार दाल

आवश्यक सामग्री—आधा सेर चने की दाल, पाव भर दही, आधा पाव घी, नमक, मिर्च, हल्दी, जीरा, लौंग, हींग और धनियाँ।

पकाने की विधि—चने की दाल को बीनकर साफ करके बनाने से आधा घंटा पहिले पानी में भिगोकर रख दीजिये। पत्तीली में पानी भरकर आग पर रख दीजिये जब पानी गरम हो जाय तब दाल को पानी से दो-तीन बार धोकर पत्तीली में डाल दीजिये। साथ ही नमक और हल्दी भी मिला दीजिये। दाल में उफान आने पर तथा उसके थोड़ा घुट जाने पर उसे उतार लीजिये। अब दही को खूब मथकर तथा उसमें थोड़ा पानी मिलाकर रख लीजिये। दूसरी पत्तीली में घी डालकर आग पर रखिये और उसमें हींग, लौंग, जीरा का छौक लगाकर थोड़ी-सी पिसी हुई लाल मिर्च तथा मथा हुआ दही डाल दीजिये। उसी में धनियाँ भी डाल दीजिये। इसके पश्चात् जब दही में उवाल आ जाय तब उसमें दाल डाल दीजिये। जब उसमें दो-तीन उवाल आ जायँ तब उसे उतार लीजिये और भोजन के समय रोटी से खाइये। यह दाल भी अन्य दालों की तरह स्वादिष्ट होती है।

चने की बैंगनदार दाल

आवश्यक सामग्री—आधा सेर चने की दाल, पाव भर ताजे बैंगन, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, हींग, लौंग और जीरा।

पकाने की विधि—बैंगन लेकर काट लीजिये और साफ पानी बर्तन में भरकर डाल दीजिये। चने की दाल को बीनकर दो-तीन बार पानी से धो लीजिये। अब पत्तीली में पानी भरकर आग पर रख दीजिये। जब पानी गरम हो जाय, तब दाल उस पानी में डाल दीजिये। साथ ही नमक और हल्दी भी उसमें डाल दीजिये। जब दाल गल जाय तब उसमें कटे हुए बैंगन के टुकड़ों को पानी में से निकालकर डाल दीजिये। इसके पश्चात् थोड़ी देर में जब दाल घुल जाय और बैंगन गल जायँ तब पत्तीली को आग पर से उतारकर नीचे रख लीजिये और लौंग, हींग, जीरा का उसमें छौक देकर

घनियाँ और लाल मिर्च मिला दीजिये । इस प्रकार चने की बैगनदार स्वादिष्ट दाल बनकर तैयार हो जायगी । इसी विधि से चने और लौकी की दाल भी बनाई जा सकती है ।

मोठ की दाल

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मोठ की दाल, एक तोले नमक, दो माशे हल्दी, हींग, जीरा, राई, दही या आम की खटाई तथा घी ।

पकाने की विधि—दाल को खूब छान-बीनकर साफ कर लीजिये और पानी से दो-तीन बार अच्छी तरह धो डालिये । चूल्हे पर पतीली में अन्दाज से पानी भरकर रख दीजिये । जब पानी गरम हो जाय तब उसमें दाल डाल दीजिये, ऊपर से हल्दी भी छोड़ दीजिये । जब दाल में एक उफान आ जाय तब उसमें सब मसालो को सिल पर महीन पीसकर दाल में मिला दीजिये । जब दाल फट जाय तब उसमें रुचि के अनुसार दही या आम की खटाई डाल दीजिये । अब दाल को चूल्हे से उतारकर अगारो पर रख दीजिये और उसमें घी मिला दीजिये । जब दाल पक जाय तब उसमें हींग, लौंग, जीरा, राई और लाल मिर्च का छौक तैयार करके मिला दीजिये । इसी विधि से मोठ की दाल बनकर तैयार हो जायगी ।

सेम के बीज की दाल

आवश्यक सामग्री—आधा सेर सेम के बीज, आधा तोला पिसा हुआ घनियाँ, दो माशे हल्दी, दो माशे लाल मिर्च, एक रत्ती हींग, एक माशे सफेद जीरा, आधा माशा राई, दो रत्ती बड़ी इलायची, तीन रत्ती दालचीनी, आधा पाव दही, आधा पाव घी, पाव छटाँक आम की खटाई, चार तेजपात के पत्ते तथा आवश्यकतानुसार नमक ।

पकाने की विधि—सबसे पहिले सेम के बीज भाड़ में भुनवा लीजिये । इसके पश्चात् उन बीजो को दलकर उनके छिलके अलग कर लीजिये । अब पतीली में घी डालकर उन्हें खूब भून लीजिये और हींग, जीरा, राई के अलावा सब मसालो को पानी के साथ सिल पर पीसकर उसमें छोड़ दीजिये । जब उसमें सुगन्धि आने लगे तब अन्दाज से पानी और नमक छोड़कर पकाइये ।

जब बीज अच्छी तरह से गल जायें तब उनको चमचे से घोंटकर मिला दीजिये और ऊपर से दही या आम की खटाई भी डाल दीजिये । जब दाल घुल जाय तब उसमें हींग, जीरा और राई का छीक लगाकर पत्तीली चूल्हे से उतारकर अंगारो पर रख दीजिये । शेष घी को भी उसमें डालकर उसका मुँह बन्द कर दीजिये । इस प्रकार थोड़ी देर में दाल पककर तैयार हो जायगी । यह दाल भी बहुत स्वादिष्ठ होती है ।

खड़ी मसूर की दाल

आवश्यक सामग्री— आधा सेर खड़ी मसूर, एक तोला नमक, तीन मागे मिर्च, एक तोला धनियाँ, आधा माशा सफेद जीरा, एक मागे काला जीरा, एक माशा हल्दी, आधा तोला अदरक, छ' रत्ती, दालचीनी, दो मागे लौंग, तीन मागे इलायची, एक छटाँक घी, एक छटाँक दही, आम की खटाई तथा हींग ।

पकाने की विधि— सबसे पहिले दाल को धोकर पानी में भिगोकर रख दीजिये । अब पत्तीली में थोड़ा सा घी डालकर तेजपात के साथ दाल को भून लीजिये । जब उसमें सुगन्ध आने लगे तब पानी में हींग घोलकर दाल में डाल दीजिये । इसके ऊपर से हल्दी भी पीसकर डाल दीजिये । इसके पञ्चात् अन्दाज से पानी लेकर पत्तीली में डाल दीजिये, साथ ही नमक भी डालकर दाल को पकाइये । जब दाल गल जाय तब उसमें आम की खटाई डाल दीजिये । पत्तीली को चूल्हे से उतारकर अंगारो पर रख दीजिये और सारा मसाला सिल पर पीसकर दाल में डाल दीजिये । साथ ही शेष वचा हुआ घी डालकर पत्तीली का मुँह बन्द कर दीजिये, जिससे उसकी भाफ बाहर न निकल सके । थोड़ी देर बाद जब दाल अच्छी तरह गल जाय तब भोजन के समय रोटी या चावलो के साथ खाइये । यह दाल भी दली हुई दाल की तरह ही स्वादिष्ठ और स्वास्थ्यवर्द्धक होती है ।

दली हुई मसूर की दाल

आवश्यक सामग्री— आवश्यकतानुसार मसूर की दाल, नमक, हल्दी, धनियाँ, लाल मिर्च, हींग, जीरा, लौंग, तेजपात, दालचीनी, आम की खटाई तथा घी ।

पकाने की विधि— दली हुई मसूर की दाल लेकर खूब साफ करके धो डालिये । पत्तीली में अन्य दालों की अपेक्षा कम पानी डालकर चूल्हे पर चढ़ा दीजिये । उसी में हल्दी भी डाल दीजिये । जब पत्तीली का पानी खौल जाय तब उसमें धुली हुई मसूर की दाल डाल दीजिये । जब दाल में दो उबाल आ जायँ तब उसमें सब मसाले सिल पर पानी के साथ पीसकर मिला दीजिये और पत्तीली को चूल्हे से उतारकर अगारों पर रख दीजिये । इसके पश्चात् दाल में ऊपर से आम की खटाई और थोड़ा-सा घी छोड़ दीजिये और पत्तीली का मुँह किसी बर्तन से ढक दीजिये । जब दाल पककर खूब घुल-मिल जाय तब उसमें हींग, लौंग और जीरे को घी के साथ गरम करके छौंक दीजिये । इस प्रकार दली हुई मसूर की दाल तैयार हो जायगी । यह दाल अन्य दालों की अपेक्षा जल्दी पक जाती है । यह स्वास्थ्यवर्द्धक तथा स्वादिष्ट होती है । मरीजों के खाने के लिए अधिकतर मूँग और मसूर की दाल ही प्रयोग में लाई जाती है ।

चने की दाल

आवश्यक सामग्री— चने की दाल, नमक, मिर्च, हींग, हल्दी, धनियाँ, लौंग, दालचीनी, जीरा, तेजपात, दही या आम की खटाई तथा घी ।

पकाने की विधि— दाल पकाने से थोड़ी देर पहिले बिना छिलके की चने की दाल को पानी में भिगोकर रख दीजिये । इसके पश्चात् पत्तीली में ड्योढ़ा पानी भरकर चूल्हे पर चढ़ा दीजिये और पिसी हुई हल्दी तथा हींग उसमें डालकर पानी को खौलाइये । जब पानी खौलने लगे तब दाल पानी में से निकाल धोकर पत्तीली में डाल दीजिये । जब दाल में दो उफान आ जायँ तब उसमें नमक डाल दीजिये और पकने दीजिये । जब दाल फट जाय तब उसमें सब मसाले सिल पर पीसकर दाल में डालकर चमचे से चलाकर मिला दीजिये । जब दाल खूब घुट जाय तब पत्तीली उतारकर अगारों पर रख दीजिये । अब उसमें दही या आम की खटाई छोड़कर ऊपर से घी डालकर पत्तीली का मुँह बन्द कर दीजिये । जब दाल पककर अच्छी तरह मिल जाय तब उसमें छौंक दे दीजिये । इस प्रकार दाल पककर तैयार हो जायगी । अब इसे भोजन के समय रोटी से खाइये । यह दाल भी बहुत स्वादिष्ट होती है ।

अरहर की दहीदार दाल

आवश्यक सामग्री — आवश्यकतानुसार अरहर की दाल, दही, नमक, हल्दी, जीरा, लौंग, हींग, धनियाँ, लाल मिर्च तथा घी आदि ।

पकाने की विधि — सबसे पहिले अरहर की दाल को धो-बीनकर साफ कर लीजिये । दाल को पतीली में नमक, हल्दी मिलाकर पानी के साथ चूल्हे पर चढ़ा दीजिये । जब उसमें उफान आ जाय तब पतीली को किसी बर्तन से ढक दीजिये । जब दाल अच्छी तरह गल जाय तो चूल्हे से उतार लीजिये । इसके पश्चात् दाल की तौल का आधा दही लेकर खूब मथ लीजिये । यदि गाढ़ा हो तो पानी मिलाकर थोड़ा पतला कर लीजिये । अब दूसरी पतीली में घी डालकर हींग, जीरा, लौंग आदि का छौक तैयार करके उसमें थोड़ी सी लाल मिर्च डालकर दही को उसमें डाल दीजिये । जब दही मसालों के साथ पक जावे तब उसमें पकी हुई दाल तथा पिसा हुआ धनियाँ डाल दीजिये । थोड़ी देर बाद जब दाल और दही अच्छी तरह पक जावे तब आग पर से नीचे उतार लीजिये । पकाते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि दाल में पानी अन्य दालों से कम ही मिलाया जाय ।

अरहर की मीठी दाल

आवश्यक सामग्री — आवश्यकतानुसार अरहर की दाल, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ, जीरा, लौंग, हींग, खटाई तथा गुड या चीनी ।

पकाने की विधि — सर्वप्रथम अरहर की दाल को धो-बीन तथा छिलके उतारकर नमक, हल्दी और पानी के साथ पतीली में आग पर चढ़ा दीजिये । जब उसमें उफान आ जावे तब उसे ढक्कन से ढक दीजिये । थोड़ी देर बाद जब दाल गल जाय तब उसमें गुड या चीनी अन्दाज से डाल दीजिये जिससे वह दाल में गलकर अपने आप मिल जावे । अब दाल अच्छी तरह घुट जाने पर उसमें पिसी हुई लाल मिर्च, धनियाँ तथा खटाई डालकर मिला दीजिये । जब दाल पूरी तरह पक जाय तब उसे उतार लीजिये और उसमें लौंग, जीरा, हींग आदि का छौक तैयार करके छौक लगा दीजिये । इस प्रकार यह अरहर की मीठी दाल पककर तैयार हो जायगी । इसका स्वाद खटमिठ्ठा होगा । यह दाल भी बहुत ही स्वादिष्ट होती है ।

अरहर की दाल

आवश्यक सामग्री — आवश्यकतानुसार अरहर की दाल, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, लौंग, जीरा तथा खटाई आदि ।

पकाने की विधि — अरहर की दाल को धो-बीनकर एक घंटे तक पानी में भिगोकर रख दीजिये ताकि उसके छिलके उतर जावें । इसके पश्चात् दाल को दो-तीन बार पानी में धोकर पतीली में नमक, हल्दी डालकर चूल्हे पर चढ़ा दीजिये । जब उसमें उफान आ जाय तब पतीली को किसी बर्तन से ढक दीजिये । जब दाल गल जावे तब उसमें लाल मिर्च, खटाई, पिसा हुआ धनियाँ डाल दीजिये और थोड़ी देर के बाद दाल को नीचे उतार लीजिये । अब उसमें हींग, जीरा, लौंग आदि का घी के साथ छौक लगा दीजिये ।

कुछ लोग खटाई के स्थान पर नीबू का रस या कच्चे आम को काटकर दाल में मिला देते हैं तथा दाल के अच्छी तरह न घुलने पर उसे रई से चलाकर घोल देते हैं । खटाई न होने पर दही या मठा डालकर भी दाल को स्वादिष्ट बनाया जा सकता है ।

मूँग और चने की मिली हुई दाल

आवश्यक सामग्री — आवश्यकतानुसार मूँग की छिलकेदार दाल, चने की दाल, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, हींग, लौंग तथा राई आदि ।

पकाने की विधि — सर्वप्रथम मूँग की छिलकेदार दाल लेकर दो-तीन बार साफ पानी से धो लीजिये । अब चने की दाल मूँग की दाल की आधी लेकर धो-बीनकर साफ कर लीजिये । इसके पश्चात् दोनों दालों को मिलाकर पतीली में पानी, नमक, हल्दी के साथ डालकर आग पर रख दीजिये । जब पतीली में उफान आ जाय तब उसे किसी बर्तन या ढक्कन से ढक दीजिये । जब दाल अच्छी तरह से गल जाय और दोनों दालें घुट-मिलकर एक हो जायें तब उसे उतार लीजिये । अब दाल को धनियाँ और लाल मिर्च डालकर हींग, लौंग, राई आदि का घी में छौक तैयार करके छौक दीजिये । इसके पश्चात् रोटी, चावल आदि से भोजन कीजिये । यह दाल भी अन्य दालों की तरह खाने में अत्यन्त स्वादिष्ट लगती है ।

मूंग की दहीदार दाल

आवश्यक सामग्री — मूंग की दाल आवश्यकतानुसार, ताजा दही, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ, जीरा, लौंग, राई तथा घी आदि ।

पकाने की विधि — सर्वप्रथम मूंग की दाल को तीन बार पानी में धो लीजिये । उसमें नमक और हल्दी मिलाकर पानी के साथ पत्तीली में आग पर रख दीजिये । जब दाल सौंझ जाय और घुटने न पावे तभी उसे नीचे उतार लीजिये । अब आधा सेर दाल में पावभर दही के हिसाब से लेकर दही को खूब मथ लीजिये । दही में थोड़ा-सा पानी भी मिला दीजिये । इसके पश्चात् दूसरी पत्तीली में आधा सेर दाल में आधा पाव घी के हिसाब से घी डालकर लौंग, जीरा, राई आदि मसालो का छौंक तैयार कर लीजिये । अब उस छौंक में दही और लाल मिर्च डाल दीजिये । जब दही खदक जाय तब उसमें दाल डालकर पत्तीली का मुँह किसी ढक्कन से ढक दीजिये । जब दही और दाल मिलकर अच्छी तरह से पक जावे तब पिसा हुआ धनियाँ डालकर दाल को उतार लीजिये । इस प्रकार मूंग की दहीदार स्वादिष्ठ दाल बनकर तैयार हो जायगी ।

मूंग की पालकदार दाल

आवश्यक सामग्री — मूंग की धुली हुई या छिलकेदार दाल, पालक, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ, जीरा, लौंग और राई आदि ।

पकाने की विधि — मूंग की दाल को पानी में अच्छी तरह धोकर आग पर चढ़ा दीजिये और उसमें नमक, हल्दी और पिसा हुआ धनियाँ मिला दीजिये । अब पालक को धो-बीनकर साफ कर लीजिये और उसे छुरी या चाकू से महीन काट लीजिये । एक बार फिर इसे पानी में धो लीजिये जिससे सब गन्दगी दूर हो जाय । इसके पश्चात् उस पालक को हींग डालकर छौंक लीजिये । जब पालक गल जाय तब उसे मूंग की पकी हुई दाल में मिला दीजिये । दाल के अच्छी तरह पक जाने पर घी में सब मसाला डालकर छौंक लगा दीजिये । इस प्रकार मूंग-पालक की दाल बहुत ही स्वादिष्ठ बन जायगी । पालक को गलाने के लिए हल्की आग का प्रयोग करना चाहिये ।

मूँग-मूली की दाल

आवश्यक सामग्री — आवश्यकतानुसार मूँग की दाल, मूली, नमक, हल्दी, जीरा, लौंग, लाल मिर्च, राई और धनियाँ आदि ।

पकाने की विधि — सर्वप्रथम दालको धोकर साफ कर लीजिये और तिगुने पानी में पत्तीली में डालकर चूल्हे पर चढ़ा दीजिये । उसमें धनियाँ, नमक और हल्दी पीसी हुई मिला दीजिये । अब मूली को छीलकर पतली-पतली काटकर पानी से अच्छी तरह धोकर दाल में डाल दीजिये ताकि वह भी दाल के साथ ही गल जावे । इसके पश्चात् जब दाल पक जावे तब उसमें जीरा, मिर्च, लौंग, राई आदि का गर्म घी के साथ छौंक दे दीजिये । थोड़ी देर बाद दाल को नीचे उतारकर रोटी या चावल के साथ प्रयोग में लाइये । मूली पड जाने से दाल और भी स्वादिष्ट बन जाती है ।

मूँग की बिना धुली हुई दाल

आवश्यक सामग्री — मूँग की दाल छिलकेदार, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, जीरा, राई, हींग, लौंग आदि ।

पकाने की विधि — सबसे पहिले मूँग की छिलकेदार दाल लेकर दो-तीन बार पानी में धोकर साफ कर लीजिये जिससे उसमें मिट्टी या ककड़ न रह जाय । इसके पश्चात् दाल में नमक और हल्दी मिलाकर पत्तीली में पानी के साथ चूल्हे पर चढ़ा दीजिये । कुछ देर बाद उसमें धनियाँ और लाल मिर्च पीसकर मिला दीजिये । करीब पौन घण्टे बाद जब दाल पूरी तरह पक जाय तब उसमें हींग, लौंग, राई, जीरा तथा लाल मिर्च का घी के साथ छौंक लगा दीजिये । इस प्रकार मूँग की बिना धुली छिलकेदार दाल बनकर तैयार हो जायगी । इसे रोटी व चावल के साथ प्रयोग में लाइये । अधिकतर मरीजों को खाने के लिए डाक्टर और वैद्य मूँग की छिलकेदार दाल ही बताते हैं; क्योंकि यह हल्की होती है । इससे अपच नहीं होता है ।

मूँग की धुली हुई दाल

आवश्यक सामग्री — 'मूँग की दाल, आवश्यकतानुसार नमक, हल्दी, हींग, राई, लौंग तथा जीरा आदि ।

पकाने की विधि —सर्वप्रथम दाल को पानी में भिगोकर रख दीजिये । जब पानी में उसके छिलके उतरने लगें तो हाथों से मसलकर उसके छिलके उतार लीजिये । अब दाल में नमक, हल्दी मिलाकर पत्तीली में तिगुने पानी के साथ चूल्हे पर चढा दीजिये । जब दाल घुट जाय तब उसमें धनिया और लाल मिर्च डाल दीजिये । इसके पश्चात् दाल पक जाने पर हींग, लींग, राई, जीरा आदि का घी के साथ छौंक लगा दीजिये । उस प्रकार दाल स्वादिष्ठ हो जायगी । दाल पक जाने पर रोटी व चावल के साथ खाइये ।

यदि दाल किसी बीमार को गिलानी हो तो उसमें काली मिर्च डाल दीजिये । यह दाल मरीजों के लिए बहुत ही लाभदायक है । यह कभी किसी को हानि नहीं पहुँचाती ।

उर्द-चना की दाल

पकाने की विधि —सर्वप्रथम उर्द की धोवा दाल लेकर उसमें उर्द की दाल की चौथाई चने की दाल लेकर मिला दीजिये । अब दोनों दालों को पानी में धो लीजिये जिससे उसमें मिट्टी, ककड़ आदि न रह जाय । इसके पश्चात् दाल को पत्तीली में तिगुने पानी में डालकर चूल्हे पर चढा दीजिये । उसमें सब मसाले मिलाकर पत्तीली का मुँह ढक्कन से बन्द कर दीजिये । लगभग पैंतालीस मिनट बाद दाल के पक जाने पर चूल्हे से उतार लीजिये । जब दाल पक जाय तो उसमें ऊपर से अदरक महीन काटकर तथा लाल मिर्च घी में तलकर डाल दीजिये । इस प्रकार दाल बहुत ही स्वादिष्ठ बन जायगी । अब दाल को रोटी के साथ खाइये । इस प्रकार मिली हुई दाल बहुत ही स्वादिष्ठ होती है ।

उर्द की आलूदार दाल

पकाने की विधि —सर्वप्रथम दाल को साफ करके सब मसालों के साथ पत्तीली में दाल से तिगुना पानी मिलाकर चूल्हे पर चढा दीजिये । अब बड़े-बड़े ताजे आलू लाकर उनको छीलकर काट लीजिये और उन्हें पानी से धोकर साफ करके दाल में डाल दीजिये । दाल के साथ-साथ आलू भी पक जावेंगे । जब दाल पककर तैयार हो जाय तो चमचे से आलू निकालकर हाथ से दबाकर देख लीजिये । यदि आलू अभी कच्चे हो तो उन्हें थोड़ी,

देर तक और पका लीजिये । पक जाने पर दाल को चूल्हे से उतार लीजिये । रोटी के साथ गरम-गरम खाइये । यह दाल भी बहुत ही स्वादिष्ट होती है । आपके पास पिसा हुआ दाल का मसाला हो तो ऊपर से मिलाकर खाइये ।

उर्द की मेथीदार दाल

पकाने की विधि —सर्वप्रथम उर्द की धुली हुई या बिना धुली हुई दाल, नमक, मिर्च, हल्दी, जीरा, हींग, सोठ और अदरक आदि मसाले डालकर आग पर पका लीजिये । जब दाल बनकर तैयार हो जावे तब उसमें सुखाई हुई हरी मेथी, खूब साफ करके महीन पीसकर, अन्य मसालों की भाँति ही दाल में मिला दीजिये । यदि मेथी सूखी हुई नहीं है तो हरी मेथी को खूब धोकर साफ कर लीजिये जिससे उसमें मिट्टी आदि न रह जाय । अब मेथी को महीन काट लीजिये और दाल बनने से दस मिनट पहिले दाल में डाल दीजिये । मेथी के प्रयोग से दाल बहुत ही स्वादिष्ट और गुणकारी हो जाती है । दाल में मेथी की सुगन्ध आने लगती है और वह खाने में बहुत ही अच्छी लगती है ।

उर्द की धुली हुई दाल

आवश्यक सामग्री —उर्द की दाल, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, हींग, सोठ, जीरा, अदरक तथा घी ।

पकाने की विधि —सर्वप्रथम छिलकेदार दाल लेकर उसमें थोड़ा सा घी या कड़वा तेल तथा पानी लगाकर धूप में डाल दीजिये । जब तेल-पानी सूख जाय तब उसे ओखली या खरल में छड़ लीजिये जिससे उसके छिलके अलग हो जावे । यदि दाल को छड़ना न चाहे तो उसे थोड़ी देर तक पानी में डालकर रख दे जिससे उसका छिलका उतर जायगा ।

अब पत्तीली में दाल से तिगुना पानी लेकर उसे चूल्हे पर चढ़ा दीजिये और उस पानी में दाल डाल दीजिये । ऊपर से उसमें पिसा हुआ नमक और पिसी हुई हल्दी मिला दीजिये और पत्तीली का मुँह ढक्कन से ढक दीजिये । करीब पौन घंटे के बाद दाल को खोलकर देखिये । यदि दाल तैयार हो गई हो तो उसमें पिसा हुआ धनियाँ, लाल मिर्च तथा कुटी हुई सोठ डाल दीजिये । इसके पश्चात् घी में हींग और जीरा भूनकर छौंक लगा दीजिये । दाल को स्वादिष्ट बनाने के लिए उसमें वारीक कटा हुआ अदरक तथा लाल मिर्च

घी में तलकर मिला दीजिये । अब गर्म दाल रोटी के साथ खाइये । यह दाल सब दालों से अधिक स्वादिष्ट होती है ।

उर्द की दिना धुली दाल

आवश्यक सामग्री— उर्द की कानी या हरी दाल, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, हींग, सोठ, अदरक और घी ।

पकाने की विधि— सर्वप्रथम दाल लेकर पानी से धोकर खूब साफ कर लीजिये । अब पत्तीली में जितनी दाल हो उससे तिगुना पानी डालकर आग पर चढ़ा दीजिये । जब पानी खदकने लगे तब उसमें दाल डाल दीजिये । ऊपर से उसमें पिसा हुआ नमक और पिसी हुई हल्दी भी मिला दीजिये । जब दाल में उफान आ जाय तब पत्तीली का मुँह ढक्कन से ढक दीजिये । अब दाल को करीब पौन घंटे बाद खोलकर देखिये । यदि दाल गाढ़ी है तो उसमें थोड़ा-सा पानी और मिला दीजिये । यदि दाल पतली है तो थोड़ी देर तक आग पर और रक्खी रहने दीजिये ताकि उसका पानी जल जाय । जब दाल तैयार हो जाय तब उसमें पिसा हुआ धनियाँ, लाल मिर्च तथा कुटी हुई सोठ डाल दीजिये । घी में हींग और जीरा भूनकर छौंक लगा दीजिये । यदि दाल को और भी अधिक स्वादिष्ट बनाना हो तो खाने से पूर्व उसमें सहीन कटा हुआ अदरक तथा लाल मिर्च घी में तलकर दाल में डाल दीजिये । अब दाल को गरम-गरम रोटी के साथ खाइये ।

हरे चने की दाल

आवश्यक सामग्री— हरे चने (होले), हरा धनियाँ, मिर्च, हल्दी, नमक, घी, खटाई तथा गरम मसाला ।

पकाने की विधि— हरे चनो को छीलकर उनके दाने अलग कर लीजिये । इसके पश्चात् उनको धनियाँ, मिर्च और हल्दी के साथ मिलाकर सिल पर कूटकर अधकुचला कर लीजिये । अब पत्तीली में अन्दाज से पानी भर उसमें हरे चने की दाल तथा थोड़ा सा नमक डालकर चूल्हे पर चढ़ा दीजिये । थोड़ी देर बाद जब पकते-पकते दाल का पानी जल जाय और दाल गल जाय तब उसमें आम की खटाई और थोड़ा सा घी मिला दीजिये । अब पत्तीली को चूल्हे से उतारकर अगारो पर रख दीजिये । ऊपर से गरम मसाला डालकर चमचे से चलाकर पत्तीली का मुँह किसी बर्तन से ढक दीजिये । इस प्रकार दाल पक जाने पर भोजन के समय रोटी से खाइये ।

मटर की दाल

आवश्यक सामग्री—मटर की दाल, हल्दी, नमक, मिर्च, धनियाँ, जीरा, हींग, लौंग, दालचीनी और तेजपात ।

पकाने की विधि—मटर की दाल को साफ कर पानी से दो-तीन बार अच्छी तरह धोकर पानी में भिगोकर रख दीजिये । अब पत्तीली में साधारण दाल के पानी से दूना पानी डालकर चूल्हे पर रख दीजिये । जब पानी गरम हो जाय तब उसमें दाल, हल्दी मिलाकर डाल दीजिये । जब दाल फटकर मिल जाय तब उसमें सब मसाला पीसकर डाल दीजिये और उसे चमचे से मिला दीजिये । कुछ देर बाद जब दाल पक जाय तो पत्तीली उतारकर अगारो पर रख दीजिये । ऊपर से उसमें थोड़ा सा घी भी डाल दीजिये । जब दाल घुल-मिल और पककर तैयार हो जाय तब उसमें जीरा, हींग और लाल मिर्च का घी में छौक तैयार करके मिला दीजिये । यदि आवश्यकता समझे तो खटाई मिलाकर दाल को खट्टा बनाया जा सकता है । इस प्रकार मटर की दाल पकाने से यह पाचन-क्रिया में सहायता करके भूख बढ़ाती है ।

खड़े उर्द की दाल

आवश्यक सामग्री—खड़े उर्द की दाल, नमक, मिर्च, अदरक, धनियाँ, हल्दी, लौंग, जीरा, दालचीनी, तेजपात, हींग तथा घी ।

पकाने की विधि—सर्वप्रथम खड़े उर्द की दाल लेकर छान-बीनकर साफ कर पानी से धो डालिये । अब पत्तीली में साधारण दाल के पानी (अदहन) से ढाईगुना पानी डालकर चूल्हे पर चढ़ा दीजिये । जब पानी गरम हो जाय तब उसमें दाल, नमक और हल्दी डाल दीजिये । जब उर्द गल जाय, तब उसमें धनियाँ, दालचीनी, लाल मिर्च, जीरा तथा तेजपात—इन सबको थोड़े से घी में भूनकर पीस लीजिये और जब उर्द फटकर गाढ़े हो जायँ तब ऊपर से उनमें यह पिसा हुआ मसाला मिला दीजिये । अब इसको चमचे से चलाकर इसमें घी तथा हींग छोड़कर पत्तीली का मुँह किसी बर्तन से ढक दीजिये । थोड़ी देर बाद जब दाल पूरी तरह पक जाय तब उसे आग पर से उतार लीजिये । भोजन करते समय रोटी से दाल खाइये । यह दाल बहुत ही स्वादिष्ठ होती है ।

साग

पालक का साग

आवश्यक सामग्री — एक सेर ताजा पालक, चार चम्मच पिसा हुआ धनियाँ, एक चम्मच पिसी हुई लाल मिर्च, एक चम्मच पिसी हल्दी, दो चम्मच अमचूर, दो चम्मच नमक तथा तीन चम्मच घी ।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम पालक को बीन-धोकर साफ कर लीजिये । अब कम-से-कम पानी में पानी सूख जाने तक पालक को उबालिये । उबले हुए पालक को नरम होने तक खूब घोंटिये । इसके पश्चात् सब मसाला घी में भूनकर उसमें पालक मिला दीजिये और आग पर पकाइये । पकने के पश्चात् खाने के काम में लाइये ।

चने का साग

आवश्यक सामग्री — चने का ताजा मुलायम साग, उर्द की दाल, नमक, गेहूँ और चने का पिसा हुआ आटा, मिर्च, हींग, जीरा तथा घी ।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम साग को महीन काटकर धो डालिये । अब किसी बर्तन में घी गर्म करके उसमें थोड़ी सी उर्द की दाल डालकर भून लीजिये । जब दाल भुनकर लाल हो जाय तब उसमें चने के कटे हुए साग को डाल दीजिये । ऊपर से अन्दाज से पानी और नमक डालकर बर्तन को ढक दीजिये । जब साग और दाल दोनों अच्छी तरह गल जायें तब उसमें गेहूँ और चने का पिसा आटा पानी में घोलकर डाल दीजिये । जब आटा भी अच्छे प्रकार पक जाय तब उसमें मिर्च, हींग, जीरा आदि का छौंक देकर उतार लीजिये । इसके पश्चात् जब बनकर तैयार हो जाय तब इसे खाने के समय खाइये ।

सरसों के पत्तों का साग

आवश्यक सामग्री — सरसो का साग, नमक, मिर्च, हींग, जीरा तथा घी या तेल ।

बनाने की विधि —सरसो के ताजे हरे और मुलायम पत्तो को महीन काटकर उवाल लीजिये। उबल जाने पर उसका पानी निचोड़ दीजिये। अब किसी बर्तन में घी गर्म करके उसमें हींग, जीरा और लाल मिर्च का छौक देकर उसमें उस साग को डालकर भून लीजिये। जब अच्छी तरह भुनकर लाल हो जाय तब उसमें थोड़ा नमक डालकर उतार लीजिये। इस प्रकार सरसो के पत्तो का साग बनकर तैयार हो जायगा। इसे खाने के साथ खाइये। यह बहुत स्वादिष्ट लगता है।

सलगम का साग

आवश्यक सामग्री —एक सेर सलगम, डेढ़ तोला नमक, एक तोला मिर्च, डेढ़ तोला धनियाँ, डेढ़-डेढ़ माशा दोनो प्रकार का जीरा, तीन माशा दालचीनी, तीन माशा लौंग, तीन माशा इलायची, चार माशा अदरक, चार माशा हल्दी तथा एक पाव दही।

बनाने की विधि —सर्वप्रथम सलगम को उबालकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर घी में भून लीजिये। अब पत्तीली में थोड़ा सा घी गर्म करके उसमें सब मसाले डालकर भून लीजिये। जब वह लाल पड़ जाय तब उनमें सलगम के टुकड़े डाल दीजिये। जब सलगम अच्छे प्रकार गल जाय तो थोड़ा सा गर्म मसाला डालकर चमचे से चला दीजिये। थोड़ी देर के बाद उसे उतारकर भोजन के साथ खाने के काम में लाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ट होता है।

मूली का साग (पहिली विधि)

आवश्यक सामग्री —मूलियाँ, घी, अजवायन, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई।

बनाने की विधि —सर्वप्रथम मूली के पत्ते अलग करके मूली को छीलकर पतले-पतले टुकड़े काट लीजिये। फिर पत्तीली में घी तथा अजवायन का छौक तैयार करके उसमें मूली के टुकड़े, नमक तथा हल्दी डालकर ढक दीजिये। चूल्हे में मन्दी आग जलने दीजिये। जब मूली गल जाय तब उसमें मिर्च और धनियाँ डालकर मिला दीजिये। स्वाद के लिए थोड़ी सी खटाई भी डाल दीजिये। थोड़ी देर पश्चात् इसे उतार लीजिये और भोजन के समय प्रयोग में लाइये।

मूली का साग (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री — मूली, घी, अजवायन, नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया तथा खटाई।

बनाने की विधि :—सर्वप्रथम मूलियों को छीलकर काट लीजिये। इनके पत्ते को भी धोकर महीन काट लीजिये। अब दोनों को मिलाकर पत्तीली में आग पर रखकर उवालिये। जब यह गल जायँ तब हाथ से दबाकर इनका पानी निचोड़ दीजिये। इसके पश्चात् पत्तीली में घी और अजवायन का छौंक तैयार करके उसमें पत्ते मिली हुई मूली डाल दीजिये। ऊपर से नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ डालकर पकाइये। थोड़ी सी खटाई भी उसमें मिला दीजिये। जब यह पक जाय तब उतारकर प्रयोग में लाइये।

मूली के पत्तों का साग

आवश्यक सामग्री — मूली के पत्ते, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ, खटाई, अजवायन तथा घी या तेल।

बनाने की विधि — मूली के हरे पत्ते छाँटकर निकाल लीजिये। फिर उन्हें डण्ठल सहित महीन काटकर धो लीजिये। अब उन्हें उवालने के लिए आग पर रख दीजिये। जब पत्ते उबल जायँ तब उन्हें ठण्डा करके निचोड़ लीजिये। इसके पश्चात् कड़ाही में घी और अजवायन का छौंक तैयार करके उसमें मूली के उबले हुए पत्ते, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ तथा खटाई डाल दीजिये। जब अच्छी तरह पक जाय तब उतार लीजिये और भोजन के समय प्रयोग में लाइये।

मूली और पालक का साग

आवश्यक सामग्री — मूली, पालक, घी, हींग, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम मूली को छील-काटकर धो डालिये। पालक को भी काटकर धो लीजिये। फिर पत्तीली में घी और हींग का छौंक तैयार करके उसमें मूली और पालक डाल दीजिये। ऊपर से नमक, मिर्च, धनियाँ, हल्दी तथा खटाई डाल मिलाकर ढक दीजिये। जब मूली और पालक

गल जायँ और उनका पानी सूख जाय तब उसे उतारकर भोजन के समय प्रयोग में लाइये ।

मूली की फली या सेंगरी का साग

आवश्यक सामग्री — सेगरी, घी, अजवायन, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई ।

बनाने की विधि :—सर्वप्रथम सेगरी लेकर उन्हें चाकू से काटकर धो डालिये । फिर पत्तीली या कड़ाही में घी और अजवायन का छौंक तैयार करके कटी हुई सेगरी उसमें डालकर छौंक दीजिये । ऊपर से नमक, मिर्च, धनियाँ, हल्दी तथा खटाई डालकर ढक दीजिये । जब वे अच्छी तरह गल जायँ तब उन्हें उतारकर प्रयोग में लाइये ।

आलू-सेगरी का साग

आवश्यक सामग्री — आलू, सेगरी, घी, अजवायन, नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया तथा खटाई ।

बनाने की विधि :—आलुओं को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिये । सेगरी को भी काटकर धो लीजिये । अब पत्तीली या कड़ाही में घी और अजवायन का छौंक तैयार करके उसमें आलू और सेगरी डालकर मिला दीजिये । ऊपर से उनमें नमक और हल्दी डालकर ढक दीजिये । जब दोनों चीजें गल जायँ तब उनमें लाल मिर्च, धनियाँ तथा स्वाद के अनुसार खटाई डालकर मिला दीजिये । थोड़ी देर पश्चात् मसाले मिल जाने पर साग को उतारकर भोजन के समय खाइये ।

मूली फूगत

आवश्यक सामग्री—छ मूलियाँ, आधा नारियल, छ. हरी मिर्च, आधा गुच्छा हरा धनियाँ, एक चम्मच राई, दो चम्मच नीबू का रस, चार चम्मच उर्द की दाल तथा आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि—मूली और नारियल को साफ करके कद्दूकस में कस लीजिये । हरी मिर्चों को महीन काट लीजिये । हरा धनियाँ भी काटकर रख लीजिये । अब कड़ाही में घी गरम करके उसमें राई, दाल, मिर्च तथा

हरा धनियाँ पाँच मिनट तक तलिये । इसके पश्चात् उसमें मूलियाँ डालकर हलकी आग पर पकाइये । पकाते समय बर्तन को हिलाते रहिये ताकि मूलियाँ जलने न पावे । जब पककर तैयार हो जाय तब उसमें नारियल और नीबू का रस मिला दीजिये ।

इसी प्रकार से इसको मूली के स्थान पर कद्दूकस में कसे गाजरों द्वारा भी बना सकते हैं ।

गाजर का साग

आवश्यक सामग्री— गाजर, जीरा, लौंग, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई ।

बनाने की विधि—गाजरो को छीलकर उनकी—बीच में से—दो फाँके करके उनके अन्दर की लकड़ी को निकालकर फेंक दीजिये । अब गाजर को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर धो डालिये । कड़ाही में घी, जीरा और लौंग का छौक तैयार करके उसमें गाजर, नमक, हल्दी डालकर ढक दीजिये । जब गाजर मन्दी आग पर सीझ जायँ तब उनमें लाल मिर्च, खटाई और धनियाँ डालकर मिला दीजिये । जब अच्छी तरह पककर गल जाय तब उतारकर खाने के काम में लाइये । यह साग खटमिट्ठा, बहुत ही स्वादिष्ठ होता है ।

गाजर का साग

आवश्यक सामग्री—ताजे गाजर, लौंग या जीरा, घी, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई ।

बनाने की विधि —सर्वप्रथम गाजरो को छील, काटकर उनके बीच की हड्डी को निकाल दीजिये । फिर गाजरो को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर धो लीजिये । अब कड़ाही में घी और लौंग या जीरे का छौक तैयार करके उसमें कटे हुए गाजर डाल दीजिये । ऊपर से उसमें नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ डालकर मिला दीजिये । इसके पश्चात्, थोड़ा सा पानी डालकर कड़ाही को ढक दीजिये । जब गाजर गल जायँ और पानी जल जाय तब उसमें सूखी पिसी हुई खटाई मिला दीजिये । थोड़ी देर पश्चात् उसे आग से उतार लीजिये । इस प्रकार गाजर का स्वादिष्ठ साग बनकर तैयार हो जायगा ।

लेंटिल्स (Lentils)

आवश्यक सामग्री —आधा कप मसूर की दाल, दो छोटे गाजर, दो प्याज की गाँठ, दो चम्मच घी या मक्खन तथा स्वाद के अनुसार नमक ।

बनाने की विधि —दाल को पानी में भिगो दीजिये । गाजर और प्याज के छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिये । अब गर्म घी में पहिले दाल, फिर सब्जी तथा बाद में दो कप पानी डालिये । इसके पश्चात् इनको पत्तीली में पकाइये । जब पककर मुलायम हो जायँ तब इनका पानी निकाल दीजिये । यदि चाहे तो दूध और आटे से गाढ़ा करके एक बार उबाल लीजिये । अब इनको तली हुई डबल रोटी के छोटे-छोटे टुकड़ों के साथ खाइये ।

गाजर-मेथी का साग

आवश्यक सामग्री —गाजर, हरी मेथी, घी, हींग, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई ।

बनाने की विधि —गाजरो को छीलकर काट लीजिये । मेथी को भी साफ करके महीन काट लीजिये । इन दोनों को अच्छी तरह धोकर साफ कर लीजिये । अब कड़ाही में घी, हींग का छौक तैयार करके दोनों चीजे उसमें डालकर छौकिये । ऊपर से सब मसाला डालकर ढक दीजिये । इसके पश्चात् जब दोनों अच्छी तरह गल जायँ और सब मसाले अच्छी तरह मिल जायँ तब उसे उतार लीजिये ।

इस प्रकार गाजर के साथ मेथी मिलाने से साग अधिक स्वादिष्ट हो जायगा । मेथी की सुगंध से साग रोचक लगता है ।

शकरकन्द का सूखा साग

आवश्यक सामग्री —शकरकन्द, घी, लौंग, नमक, हल्दी, धनियाँ, लाल मिर्च तथा सूखी खटाई ।

बनाने की विधि —सर्वप्रथम शकरकन्द को छीलकर उसके पतले-पतले टुकड़े काटिये और अच्छी तरह पानी में धोकर साफ कर लीजिये । फिर पत्तीली में घी और लौंग का छौक तैयार कीजिये और उसमें कटा हुआ शकरकन्द डाल दीजिये । ऊपर से उसमें नमक, हल्दी, धनियाँ तथा पिसी हुई लाल मिर्च डाल दीजिये । पत्तीली में थोड़ा सा पानी भी डाल दीजिये ।

साग

जब शकरकन्द गल जाय तब उसमे सूखी खटाई डालकर मिला दीजिये । थोड़ी देर पश्चात् जब पानी जल जाय तब उसे उतार लीजिये और खाने के काम में लाइये ।

शकरकन्द का रसादार साग

आवश्यक सामग्री — शकरकन्द, घी, लींग, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ तथा खटाई ।

बनाने की विधि — शकरकन्द को छीलकर धो लीजिये और पतले-पतले कतलो में काट लीजिये । फिर पत्तीली में घी और लींग का छौक तैयार कर उसमें कटा हुआ शकरकन्द डाल दीजिये । ऊपर से उसमें नमक, मिर्च, हल्दी तथा धनियाँ डाल दीजिये । उसमें पानी डालकर ढक दीजिये । जब शकरकन्द गल जाय और पानी गाढ़ा हो जाय तब उसमें खटाई डालकर मिला दीजिये । थोड़ी देर बाद उसे आग से उतार लीजिये और भोजन के समय प्रयोग में लाइये ।

जमीकन्द का साग (पहिली विधि)

आवश्यक सामग्री — जमीकन्द, घी, हींग, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, पिसा धनियाँ, हरा धनियाँ, गर्म मसाला तथा दही ।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम जमीकन्द पर मिट्टी लपेटकर भाड़ में भुनवा लीजिये, जिससे उनकी खुजली दूर हो जाय । फिर साफ करके छील लीजिये और उनको पतले-पतले कतलो में काट लीजिये । अब कड़ाही में घी डालकर आग पर गर्म कीजिए और उसमें जमीकन्द के कतलो को तलिये । जब अच्छी तरह तलकर करकरे हो जायँ तब उतार लीजिये । इसके पश्चात् पत्तीली को आग पर रख दीजिये । उसमें हींग का छौक तैयार करके जमीकन्द डाल दीजिये । ऊपर से उसमें नमक, मिर्च, धनियाँ तथा हल्दी दही में घोलकर उसमें पानी मिलाकर डाल दीजिये । फिर थोड़ा सा सूखा आँवला और पूरी तरह पक जाने पर गर्म मसाला तथा हरा धनियाँ डाल दीजिये । थोड़ी देर पश्चात् उसे आग से उतारकर भोजन के समय प्रयोग में लाइये ।

जमीकन्द का साग (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री — आधा सेर जमीकन्द, तीन छटाँक घी, दो माशे

हींग, अदरख, नमक, मिर्च, धनियाँ, हल्दी, दही, सूखा आँवला, हरा धनियाँ तथा गर्म मसाला ।

बनाने की विधि —सर्वप्रथम जमीकन्द को भूनकर या हाथो में तेल लगाकर छील-काटकर तैयार कर लीजिये । फिर पत्तीली में घी गर्म करके हींग का छौंक तैयार कीजिए । अब उसमें थोड़ा सा अदरख महीन काटकर डाल दीजिये । जब वह तल जाय तब उसमें जमीकन्द डाल दीजिये । ऊपर से नमक डालकर बर्तन को ढक दीजिये । बीच-बीच में चमचे से चलाते रहिये । जब जमीकन्द गल जाय तब उसमें हल्दी, पिसा हुआ धनियाँ, लाल मिर्च, थोड़ा पानी तथा घोला हुआ दही मिला दीजिये । इसके पश्चात् उसमें सूखा आँवला, गर्म मसाला तथा हरा धनियाँ महीन काटकर डाल दीजिये । थोड़ी देर पश्चात् उसे आग से उतारकर प्रयोग में लाइये ।

कच्चे केले की फली का साग

आवश्यक सामग्री —केले की फलियाँ, घी, जीरा, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ, गर्म मसाला तथा दही ।

बनाने की विधि —सर्वप्रथम केले की फलियों को उबालकर छील लीजिये और उनके छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिये । अब पत्तीली में घी और जीरे का छौंक तैयार करके उसमें कटे हुए केले डाल दीजिये । फिर उसमें सब मसाले तथा पानी डाल दीजिये । जब कुछ पक जाय तब उसमें थोड़ा-सा दही घोलकर डाल दीजिये । ऊपर से थोड़ा-सा गर्म मसाला भी डालकर मिला दीजिये । जब साग खदक जाय तब उसे उतारकर खाने के काम में लाइये । यह साग बहुत ही रोचक बनता है । इसी प्रकार केले की फली का सूखा साग भी बनाया जाता है ।

पके केले का साग

आवश्यक सामग्री —अधपकी केले की फली, धनियाँ, जीरा, मिर्च, नमक, केसर, दालचीनी, लौंग और बड़ी इलायची, चीनी तथा घी ।

बनाने की विधि —सर्वप्रथम केलो की फलियाँ लेकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिये । फिर किसी बर्तन में थोड़ा-सा घी डालकर गरम कीजिये । जब घी कड़कडाने लगे तब उसमें केलो के टुकड़े डालकर अच्छी तरह भून

लीजिये । जब उसमें लाली आने लगे तब धनियाँ, जीरा और मिर्च पीसकर उसमें डाल दीजिये, साथ ही थोड़ा-सा पानी भी डाल दीजिये । जब रसा थोड़ा गाढ़ा हो जाय तब केसर, दालचीनी और बड़ी इलायची पीसकर उसमें डाल दीजिये । वर्तन का मुँह ढक दीजिये और उसे आग से उतारकर अलग रख दीजिये । इसके पश्चात् किसी दूसरे वर्तन में घी छोड़कर उसमें दुबारा उस साग को सौफ और लौंग का बंधार देकर डाल दीजिये और चलाकर ढक्कन से मुँह बन्द कर दीजिये । थोड़ी देर पश्चात् उसमें अन्दाज से शक्कर डालकर उसे उतार लीजिये । इस प्रकार स्वादिष्ट पके केले का साग बनकर तैयार हो जायगा ।

केले का भरता बनाना

आवश्यक सामग्री — अधपके केले की फलियाँ, नमक, मिर्च, मीठा दही तथा घी ।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम अधपके केलों को लेकर पानी में जोश देकर चम्मच से कुचल लीजिये । अब उसमें अन्दाज से नमक, मिर्च और मीठा दही मिला दीजिये । इसके पश्चात् किसी दूसरे वर्तन में घी गर्म करके उस भरते को तल लीजिये । जब उसमें सोधी सुगन्ध आने लगे तब उसे आग से उतारकर नीचे रख लीजिये । इस प्रकार केले का स्वादिष्ट भरता बनकर तैयार हो जायगा । इसे भोजन के साथ खाइये ।

काशीफल या कद्दू का साग

आवश्यक सामग्री — कद्दू, घी, दानेदार मेथी, नमक, हल्दी, लाल-मिर्च, धनियाँ तथा खटाई ।

बनाने की विधि — कद्दू यदि कच्चा बनाना हो तो उसे छिलके सहित काट लीजिये और यदि पका हुआ बनाना हो तो छिलका अलग करके काट लीजिये । अब कड़ाही को आग पर रखकर उसमें घी और मेथी के दानों का छौंक तैयार कर लीजिये । उसमें कटा हुआ कद्दू धोकर डाल दीजिये । इसके पश्चात् उसमें नमक तथा हल्दी डाल दीजिये । यदि कद्दू पका हुआ है तो उसमें पानी डालकर ढक दीजिये । जब वह अच्छी तरह गल जाय तब उसमें

लाल मिर्च, धनियाँ तथा खटाई डालकर मिला दीजिये। इस प्रकार कद्दू तैयार हो जाने पर उसे उतारकर खाने के काम में लाइये।

ककड़ी का साग

आवश्यक सामग्री — ककड़ी, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ, जीरा, खटाई तथा घी।

बनाने की विधि — गर्मी के मौसम में मोटी ककड़ी लेकर छीलकर धो डालिये। अब पतली में घी और जीरे का छौंक तैयार करिये। उसमें ककड़ी पतली-पतली काटकर नमक, धनियाँ तथा खटाई के साथ उसमें डालकर मिला दीजिये और थोड़ा-सा पानी डालकर उसे ढक दीजिये। जब साग अच्छी तरह पक जाय तब इसे उतारकर प्रयोग में लाइये। यह साग भी लौकी के साग की तरह ही स्वादिष्ठ तथा लाभदायक होता है।

कमरख का साग

आवश्यक सामग्री — कमरख, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, सौफ, हींग, जीरा, शक्कर तथा घी।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम कमरख की लम्बी फाँके काटकर बीच का बीजवाला भाग निकालकर फेंक दीजिये। कमरख की फाँको को अच्छी तरह धो लीजिये। अब कड़ाही चूल्हे पर रखकर उसमें घी, हींग और जीरे का छौंक तैयार कर लीजिये। फिर उसमें कमरख, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, सौफ तथा थोड़ा सा पानी डालकर ढक दीजिये। जब यह अच्छी तरह गल जाय और उसका पानी सूख जाय तब उसे उतार लीजिये। यदि साग अधिक खट्टा हो तो उसमें थोड़ी सी चीनी मिला दीजिये। इस प्रकार कमरख का साग बनकर तैयार हो जायगा।

सहिजन की फली का साग

आवश्यक सामग्री — सहिजन की फलियाँ, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, गर्म मसाला, हींग, जीरा, दही तथा घी।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम फलियाँ लेकर उनके टुकड़े कर लीजिये और तिनके आदि निकालकर धो डालिये। फिर हींग, जीरे और घी का छौंक तैयार करके उसमें फलियाँ, नमक, हल्दी और पानी डालकर ढक दीजिये।

इसके पश्चात् जब वह गल जायें तब उसमें दही घोलकर लाल मिर्च, धनियाँ तथा गर्म मसाला मिला दीजिये। जब अच्छी तरह पक जाय तब उतार लीजिये। खाते समय इन फलियो को चूसकर खाइये।

सहिजन की फलियाँ

आवश्यक सामग्री—आवश्यकतानुसार सहिजन की फलियाँ, जीरा, पिसी मिर्च, हल्दी, नमक, वेसन, हींग तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सहिजन की फलियाँ छीलकर तीन इंच के टुकड़ों में काट लीजिये। फिर घी गर्म करके सब मसालों को उसमें पाँच मिनट तक भून लीजिये। इसके पश्चात् उसमें सहिजन की फलियाँ, वेसन, नमक और पानी मिला दीजिये और उसे पकने दीजिये। जब वह पककर नरम हो जायें तब उन्हें उतारकर खाने के काम में लाइये।

सेम की फली का साग

आवश्यक सामग्री—कच्ची सेम की फली, नमक, लाल या हरी मिर्च, धनियाँ, हल्दी, हींग, खटाई तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कच्ची सेम की फलियाँ लेकर उनके दोनों तरफ के नक्कू और तिनके तोड़कर फेक दीजिये। फिर उनको चाकू से महीन काटकर धो डालिये। अब पत्तीली में घी-हींग का छौक तैयार करके उसमें फलियो को छौक दीजिये। ऊपर से नमक, हल्दी डालकर तश्तरी से ढक दीजिये। जब वह अच्छी तरह गल जाय तब उसमें लाल मिर्च, धनियाँ तथा खटाई डालकर मिला दीजिये। थोड़ी देर बाद उतारकर काम में लाइये।

सेम का सूखा साग

आवश्यक सामग्री—आधा सेर सेम, चार हरी मिर्चें, दो चम्मच अमचूर, तीन चम्मच घी, स्वाद के अनुसार नमक, मिर्च, अदरक तथा प्याज।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अदरक तथा जितनी प्याज हो उसकी आधी प्याज लेकर अच्छी तरह छीलकर पीस लीजिये। शेष प्याज और मिर्चें महीन काट लीजिये। अब प्याज को घी में तलकर उसमें नमक तथा मसाला मिला दीजिये। इसके पश्चात् उस मसाले में सेम तथा एक पानी

डालकर पकाइये । जब पककर नरम हो जाय तो उतारकर भोजन के समय खाने के काम में लाइये ।

सेम के बीज का सूखा साग

आवश्यक सामग्री—सेम के बीज, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, गर्म मसाला, हींग, खटाई तथा घी ।

बनाने की विधि—बाजार से सेम के मोटे-मोटे बीज लेकर उनको नमक लगाकर रख दीजिये, ताकि उनका छिलका आसानी से उतर जाय । अब उनको छीलकर धो डालिये । इसके पश्चात् कड़ाही में घी, हींग का छौंक तैयार करके उसमें सेम के बीज, नमक और हल्दी डालकर ढक दीजिये । जब बीज अच्छी तरह गल जायँ तब उनमें लाल मिर्च, खटाई, धनियाँ तथा गर्म मसाला मिलाकर उतार लीजिये । इनके साथ आलू मिलाकर भी बनाया जा सकता है ।

सेम कूटु

आवश्यक सामग्री—एक पाव सेम, एक नारियल, दो प्याज की गाँठ, आधी चम्मच पिसी मिर्च, दो चम्मच घी तथा आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सेम को बारीक काट लीजिये । नारियल को कद्दूकस में कस लीजिये । अब कड़ाही में घी गर्म कीजिये और उसमें प्याज तलकर सब सामग्री डाल दीजिये । ऊपर से थोड़ा-सा पानी छिड़क दीजिये । अब उसे धीमी आग पर पकाइये । जब पककर नरम हो जाय तब उतारकर भोजन के समय खाने के काम में लाइये ।

मटर का सूखा साग

आवश्यक सामग्री—मटर की फलियाँ, अदरक, नमक, मिर्च, हल्दी, हरा धनियाँ, गर्म मसाला, हींग, खटाई तथा घी ।

बनाने की विधि—हरी मटर की फलियों को छीलकर दाने निकाल लीजिये और उनको अच्छी तरह धो डालिये । अदरक को भी छील-काटकर धो लीजिये । कड़ाही में घी तथा हींग का छौंक तैयार करके उसमें मटर, नमक तथा हल्दी डालकर ढक दीजिये । जब मटर अच्छी तरह गल जाय तब

उसमें लाल मिर्च, हरा धनियाँ, गर्म मसाला, खटाई या नीबू का रस तथा अदरख डाल दीजिये । मसाला अच्छी तरह मिल जाने पर उसे उतार लीजिये ।

मटर का रसेदार साग

आवश्यक सामग्री—मटर की फली, अदरख, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, गर्म मसाला, हरा धनियाँ, हींग, दही तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम फलियो को छीलकर दाने निकाल लीजिये । अदरख को छीलकर काट लीजिये । दोनों को अच्छी तरह पानी में धो लीजिये । अब हींग और घी का छौंक तैयार करके उसमें अदरख डालकर भूनिये । फिर मटर के दाने, नमक, हल्दी और पानी डालकर ढक दीजिये । जब दाने अच्छी तरह गल जायँ तब उसमें थोड़ा-सा दही घोलकर, लाल मिर्च, धनियाँ डालकर पकाइये । इसके पश्चात् जब दही अच्छी तरह पक जाय तब गर्म मसाला तथा हरा धनियाँ महीन काटकर डाल दीजिये । थोड़ी देर बाद उतारकर खाने के साथ प्रयोग में लाइये ।

तरोई का साग

आवश्यक सामग्री—तरोई, जीरा, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, नीबू तथा घी ।

बनाने की विधि—ताजी घीया तरोई लेकर छील लीजिये । फिर उनको लम्बी या कतलो में काट लीजिये । अब इनको धोकर घी, जीरे का छौंक तैयार कर लीजिये । इसके पश्चात् उसमें तरोई, नमक, हल्दी डालकर ढक दीजिये । इसमें पानी अपने आप छूटता है । यदि तरोई अधिक रसेदार बनानी हो तो उसमें थोड़ा-सा पानी भी डाल दीजिये । ऊपर से लाल मिर्च, धनियाँ और नीबू का रस डाल दीजिये । थोड़ी देर बाद इसे उतार लीजिये और भोजन के समय प्रयोग में लाइये ।

भरवाँ तरोई

आवश्यक सामग्री—ताजी तरोई, नमक, मिर्च, धनियाँ, हल्दी, सौंफ, जीरा, खटाई तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम तरोई को छील लीजिये । फिर लम्बाई में दो-तीन टुकड़े कर लीजिये । अब इनकी फाँकें इस प्रकार काटिये कि ५

जुड़ी रहे, अलग न हो। इसके पश्चात् सब मसालो को गीला पीसकर धुली हुई तरौइयो में थोड़ा-थोड़ा भर दीजिये। फिर घी, जीरे का छौक तैयार कर इनको उसमें छौंक दीजिये। इनको मदी आग पर घी अधिक डालकर पकाइये। जब यह गल जाय तब खटाई या नीबू का रस डालकर मिला दीजिये और थोड़ी देर बाद उतारकर खाने के काम में लाइये।

घिया या लौकी का साग

आवश्यक सामग्री —लौकी, घी, लौंग, जीरा, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई।

बनाने की विधि —सर्वप्रथम कच्ची लौकी लेकर छील लीजिये। फिर उसे काटकर धो डालिये। अब पत्तीली में घी, लौंग या जीरे का छौंक तैयार करके उसमें लौकी छौंक दीजिये। ऊपर से नमक और हल्दी डालकर ढक दीजिये। इसके पश्चात् जब लौकी गल जाय तथा उसका रस कुछ गाढ़ा हो जाय तब उसमें धनियाँ, लाल मिर्च तथा सूखी पिसी हुई खटाई या नीबू का रस डालकर मिला दीजिये। थोड़ी देर के पश्चात् उसे उतारकर प्रयोग में लाइये।

लौकी बेसन का साग

आवश्यक सामग्री —आधा सेर लौकी, एक पाव बेसन, एक पाव घी, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई।

बनाने की विधि —लौकी को छील-धोकर घियाकस में कस लीजिये। फिर उसे उबालकर हाथों से दबाकर निचोड़ लीजिये। अब कड़ाही में घी गर्म करके उसमें बेसन भून लीजिये। जब बेसन में सुगन्ध आने लगे और वह हलवे के बेसन की भाँति भुन जाय तब उसमें लौकी, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ और खटाई डालकर मिला दीजिये। इसके पश्चात् थोड़ी देर तक आग पर रखकर उसे उतारकर खाने के काम में लाइये। यह बहुत स्वादिष्ट होती है।

कच्चे पपीते का साग

आवश्यक सामग्री —कच्चा पपीता, मेथी, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ, खटाई, घी तथा थोड़ी सी शक्कर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पपीते को छीलकर काट लीजिये। उसके सब बीज निकालकर अलग कर दीजिये। अब कड़ाही में मेथी का छौंक तैयार करके कटा हुआ पपीता उसमें डाल दीजिये। ऊपर से उसमें नमक, हल्दी तथा थोड़ा-सा पानी डालकर ढक दीजिये। जब यह अच्छी तरह गल जाय तब इसमें मिर्च, धनिया, खटाई तथा थोड़ी-सी शक्कर डाल दीजिये। इसके पश्चात् इसे उतारकर प्रयोग में लाइये।

इसी विधि द्वारा पपीते का रसेदार साग भी बनाया जा सकता है।

साबत टिण्डों का सूखा साग

आवश्यक सामग्री—कच्चे टिण्डे, नमक, लाल मिर्च, धनियाँ, सौफ, खटाई तथा घी।

बनाने की विधि—छोटे-छोटे कच्चे टिण्डे लेकर छीलकर खूब धो लीजिये। फिर उन्हें इस प्रकार चार फाँकों में काटिये कि वे जुड़े रहे। अब नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, सौफ आदि मसाले मिलाकर सिल पर गीला पीस लीजिये और उसे टिण्डों में भर दीजिये। इसके पश्चात् कड़ाही में घी डालकर जीरे का छौंक तैयार कर मंदी आग पर टिण्डो को पकाइये। उन्हें ढक्कन से ढक दीजिये। जब टिण्डे अच्छे प्रकार गल जायँ तब उनमें खटाई डालकर मिला दीजिये। थोड़ी देर बाद इन्हें उतारकर प्रयोग में लाइये।

कटे हुए टिण्डों का सूखा साग

आवश्यक सामग्री—कच्चे टिण्डे, घी, जीरा, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम टिण्डो को छीलकर काट लीजिये और अच्छी तरह साफ पानी से धो लीजिये। अब कड़ाही में घी, जीरे का छौंक तैयार करके टिण्डे डाल दीजिये। ऊपर से नमक और हल्दी डालकर ढक दीजिये। इसके पश्चात् जब टिण्डे गल जायँ तब उसमें लाल मिर्च, धनियाँ तथा स्वाद के अनुसार खटाई डाल दीजिये। थोड़ी देर बाद जब टिण्डे अच्छी तरह पक जायँ और मसाला अच्छी तरह मिल जाय तब उतार लीजिये और भोजन के समय प्रयोग में लाइये।

रसेदार टिण्डे का साग

आवश्यक सामग्री—आधा सेर कच्चे टिण्डे, आधा पाव घी, जीरा, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ तथा खटाई।

बनाने की विधि—टिण्डों को छीलकर काट लीजिये और साफ पानी में अच्छी तरह धो लीजिये। अब पतीली में घी, जीरे का छौंक तैयार करके उसमें कटे हुए टिण्डे डालकर मन्दी आग पर पकाइये। इसमें साथ ही नमक और हल्दी भी डाल दीजिये। इसके पश्चात् टिण्डे गल जाने पर थोड़ा-सा पानी, लाल मिर्च, खटाई तथा धनियाँ डालकर मिला दीजिये। थोड़ी देर पश्चात् जब टिण्डे अच्छी तरह पक जायँ तब उतार लीजिये। सूखे टिण्डों की तरह यह साग भी स्वादिष्ट होता है।

रसेदार भिण्डी का साग

आवश्यक सामग्री—आधा सेर भिण्डी, आधा पाव घी, अजवायन, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ, गर्म मसाला तथा आधा पाव दही।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम भिण्डी के ऊपर-नीचे के भाग को काटकर फेक दीजिये। फिर भिण्डी को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर पानी में धो लीजिये। अब पतीली में घी और अजवायन का छौंक तैयार करके उसमें भिण्डी डाल दीजिये। उन्हें करछी से चलाते रहिये। जब भिण्डी गल जायँ तब उनमें थोड़ा-सा पानी, हल्दी तथा नमक डाल दीजिये। इसके पश्चात् जब वह थोड़ी पक जायँ तब उनमें दही घोलकर छोड़ दीजिये। ऊपर से लाल मिर्च, धनियाँ तथा गर्म मसाला डाल दीजिये। थोड़ी देर बाद जब अच्छी तरह पक जायँ तब उतारकर प्रयोग में लाइये।

साबत भिण्डी का सूखा साग

आवश्यक सामग्री—ताजी भिण्डी, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ, सौंफ, अजवायन तथा घी।

बनाने की विधि—भिण्डियों के ऊपर-नीचे के हिस्से काटकर पानी में धो डालिये। फिर भिण्डियों को बीच में से चीरकर रख लीजिये। अब सब मसालों को गीला सिल पर पीसकर तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् उस मसाले को थोड़ा-थोड़ा करके चिरी हुई भिण्डियों में भर दीजिये। चूल्हे

पर कड़ाही रखकर उसमें घी और अजवायन का छौक तैयार करिये और उसमें भरी हुई भिण्डी डालकर ढक दीजिये। बीच-बीच में करछी से चलाते जाइये। चूल्हे में आग मन्दी जलाइये ताकि भिण्डी जलने न पावे। जब भिण्डी अच्छी तरह गल जायँ तब उनमें खटाई मिलाकर उतार लीजिये।

कटो हुई भिण्डी का सूखा साग

आवश्यक सामग्री—ताजी भिण्डी, घी, अजवायन, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ तथा खटाई।

बनाने की विधि—भिण्डी को धोकर काट लीजिये। काटने के पश्चात् भिण्डियों को फिर धो डालिये। धोने से उनमें लस हो जाता है। भिण्डी के ऊपर-नीचे के भाग को काटकर अलग फेंक दीजिये। अब पतली में घी, अजवायन का छौक तैयार करके भिण्डी, नमक तथा हल्दी उसमें डाल दीजिये। फिर इन्हे मन्दी आग पर गला लीजिये। इसे गलाने के लिए पानी नहीं डाला जाता। जब यह गल जायँ तब इनमें लाल मिर्च तथा धनियाँ डाल दीजिये। थोड़ी देर बाद इच्छानुसार खटाई मिलाकर उतार लीजिये और प्रयोग में लाइये।

करेले का साग

आवश्यक सामग्री—छ करेले, एक नारियल, एक चम्मच हल्दी, चार चम्मच घी, नीबू का रस तथा आवश्यकतानुसार पिसा हुआ नमक और मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम करेलो को छीलकर काट लीजिये। अब उनकी कड़वाहट दूर करने के लिए नमक के पानी में भिगो दीजिये। थोड़ी देर बाद करेलो को निकालकर पानी से धोकर साफ कर लीजिये। फिर नारियल को महीन काट लीजिये। इसके पश्चात् कड़ाही में घी गरम करके सब सामग्री के साथ भून लीजिये। भूनते समय जो पानी निकले उसे निकालकर उसके स्थान पर नीबू का रस मिला दीजिये। पक जाने पर उतारकर खाने के काम में लाइये।

साबत करेले का साग

आवश्यक सामग्री—हरे करेले, नमक, हल्दी, धनियाँ, लाल मिर्च, सौंफ, नीबू का रस, हींग तथा तेल या घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम करेलों को छीलकर चीर लीजिये । फिर उनके ऊपर तथा भीतर नमक और हल्दी लगाकर रख दीजिये ताकि उनकी कड़वाहट दूर हो जाय । आधा घण्टे बाद करेलो को धोकर निचोड़ लीजिये । अब सब मसाला पीसकर थोड़ा-थोड़ा करेलो में भर दीजिये । इसके पश्चात् कड़ाही में हींग का छौक तैयार करके उसमें भरे हुए करेले डाल दीजिये । उन्हें कड़ाही में करछी से उलटते-पुलटते रहिये । जब करेलों का रंग बदल जाय और लाल रंग के हो जायँ तब उतार लीजिये ।

इसे बनाने के लिए मन्दी आग तथा अधिक घी या तेल का प्रयोग करने से साग स्वादिष्ट बनता है ।

कटे हुए करेले का साग

आवश्यक सामग्री—करेले, हींग, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ, खटाई तथा घी या तेल ।

बनाने की विधि—करेलों को छीलकर उनकी कड़वाहट दूर कर लीजिये । फिर उन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिये । अब कड़ाही में हींग का छौक तैयार करके उसमें कटे हुए करेले डाल दीजिये । ऊपर से नमक तथा हल्दी डालकर ढक दीजिये । इसके पश्चात् जब वह गल जायँ तब उनमें लाल मिर्च, धनियाँ तथा खटाई पीसकर मिला दीजिये । थोड़ी देर बाद उन्हें उतारकर प्रयोग में लाइये ।

कटे व छिलकेदार परवल का सूखा साग

आवश्यक सामग्री—परवल, जीरा, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, खटाई तथा घी या तेल ।

बनाने की विधि—परवल के ऊपर-नीचे के नक्कू काटकर चार-चार फाँकों में काट लीजिये और धो डालिये । अब कड़ाही में जीरे का छौक तैयार करके उसमें परवल, नमक तथा हल्दी डाल दीजिये । ऊपर से थोड़ा-सा पानी भी उन्हें गलाने के लिए डालकर ढक दीजिये । जब परवल गल जायँ और उनका पानी सूख जाय तब उसमें लाल मिर्च, धनियाँ और खटाई डाल दीजिये । थोड़ी देर पश्चात् तैयार परवलो को उतारकर भोजन के समय प्रयोग में लाइये ।

साबत छिलकेदार परवल का साग

आवश्यक सामग्री—परवल, नमक, मिर्च, जीरा, धनियाँ, हल्दी, सौफ, घी, खटाई आदि ।

बनाने की विधि—पहिले की तरह ही परवल को धो, साफ कर बीच में से चीर लीजिये । अब नमक, मिर्च, धनिया, हल्दी, सौफ आदि मसालो को सिल पर गीला पीसकर थोड़ा-थोड़ा चीरे हुए परवलो में भर दीजिये । इसके पश्चात् उन्हें मन्दी आग पर कड़ाही में छौककर ढक दीजिये । जब साग अच्छी तरह गल जाय तब उसमें खटाई मिलाकर उतार लीजिये ।

रसेदार परवल का साग

आवश्यक सामग्री—परवल, जीरा, नमक, मिर्च, धनियाँ, हल्दी, दही तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम परवलो को छील-काटकर धो डालिये । फिर पत्तीली में जीरे का छौक तैयार करके उसमें परवल डाल दीजिये । जब कुछ भुन जायँ तब उनमें सब मसाला पीसकर डाल दीजिये । उसे करछी से उलट-पलटकर पानी डाल दीजिये । जब परवल गल जायँ तब सेर भर में डेढ़ पाव के हिसाब से दही घोलकर मिला दीजिये । इसके पश्चात् जब साग पक जाय तब उसमें गर्म मसाला डालकर उतार लीजिये ।

रसेदार आलू-परवल का साग

आवश्यक सामग्री—आलू, परवल, जीरा, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ, गर्म मसाला, दही तथा घी ।

बनाने की विधि—आलू तथा परवल को छील-काटकर धो डालिये । फिर पत्तीली में जीरे का छौक तैयार करके उसमें आलू-परवल डाल दीजिये । भुन जाने पर पिसा हुआ मसाला तथा पानी डालकर करछी से चलाकर ढक दीजिये । जब परवल अच्छी तरह गल जाय तब उसमें दही घोलकर डाल दीजिये । फिर पकने पर गर्म मसाला मिलाकर उतार लीजिये ।

आलू और उसका प्रयोग

खाद्य के रूप में मुख्य होनेवाली तरकारियों में आलू सर्वप्रधान है और ससार में आलू की पैदावार गेहूँ की पैदावार से कही अधिक है । यह ससार में

सर्वाधिक जनप्रिय तरकारी है। यह हमारे प्रतिदिन के खाद्य में एक अत्यन्त प्रयोजनीय वस्तु है।

आलू दक्षिणी अमेरिका में उत्पन्न सब्जी है। इसे स्पेन वाले दक्षिणी अमेरिका से पूर्व में ले गये, परन्तु लोगो ने उस समय इसको कोई विशेष महत्त्व नहीं दिया। परन्तु सन् १७७१ ई० में फ्रांस में अकाल के समय यह गेहूँ के प्रतिनिधि के रूप में इस्तेमाल किया गया। उस समय से यह जनता की दृष्टि में एक विशिष्ट वस्तु हो गया।

आजकल अमेरिका और कनाडा के अधिवासी लोग जो खाना खाते हैं, आलू उसका एक सातवाँ भाग होता है। प्रति जन आलू की सालाना खपत ग्रेट ब्रिटेन में सन् १९३४ और १९३८ ई० में औसत से २१० पाउण्ड, डेनमार्क में २४६ पाउण्ड, जर्मनी में ३९८ पाउण्ड, फ्रांस में ४०० पाउण्ड और बेल्जियम में ४०० पाउण्ड थी।

रासायनिक विभाजन के पश्चात् आलू में औसत से ७४.०० प्रतिशत पानी, १६ प्रतिशत प्रोटीन, ०.६ प्रतिशत खनिज पदार्थ, २२.९ प्रतिशत कार्बो-हाइड्रेट्स, ०.०१ प्रतिशत कैल्शियम, ०.०३ प्रतिशत फास्फोरस और ०.७ प्रतिशत लोहा पाया गया है। इसमें विटामिन 'ए', थायोमिन, विटामिन 'सी', रिबोफलाविन और नामासिन भी होता है।

विटामिन सी के अलावा पानी में घुलनेवाले सब विटामिनो को प्राप्त करने के लिए आलू एक बहुत ही अच्छा उत्पत्ति-स्थल है।

मजदूरो और मेहनती लोगो के खाद्य में केवल आलू ही एक ऐसी वस्तु है जिसमें विटामिन 'सी' पाया जाता है।

अन्न के सभी गुण आलू में उपस्थित रहते हैं। मामूली आकृति का एक उबला हुआ आलू सम्पूर्ण अन्नकण के एक प्याले की तीन चौथाई के बराबर होता है।

आलू को सब लोग प्रयोग में इसलिए लाते हैं कि यह बहुत सरलता से पचाया जा सकता है। ऐसा पाया गया है कि ५५ आउन्स केवल ढाई घण्टे में ही पेट से निकल जाता है। आलू का ९२ से ९९ प्रतिशत भाग हजम किया जा सकता है।

आलू को सैकड़ों प्रकार से प्रयोग में लाया जा सकता है। परन्तु इसको रसोई में इस प्रकार पकाना चाहिये कि पाचन-क्रिया के सहायक रसो का प्रभाव इस पर आसानी से पड़े और इसके पानी में घुल जानेवाले विटामिन और दूसरे खाद्य उपादान इसमें सुरक्षित रहे।

आलू की पूर्ण उपयोगिता प्राप्त करने के लिए इसे सदा छिलके सहित ही रसोई में पकाना उचित है; क्योंकि आलू में सबसे अधिक पुष्टिकर भाग इसके छिलके के ठीक तले में ही रहता है। यदि इसके पहिले ही छिलके को फेक दिया जाय तो असली पुष्टिकर पदार्थ उसके साथ ही चले जाते हैं।

छिलका उतारे हुए आलू को पानी में उबालने पर यह लगभग ३.३ प्रतिशत प्रोटीन, २८ प्रतिशत शक्कर और १७.४ प्रतिशत भस्म से रहित हो जाता है। इसके विपरीत छिलका सहित आलू केवल ०.४ प्रतिशत प्रोटीन, ०.१ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट और १.० प्रतिशत भस्म से वंचित रह जाता है।

रसोई के समय पर मुलायम होते ही आलू को चूल्हे से हटा लेना चाहिये और कांटे से छेद कर लेना उचित है जिससे सरक्षित भाप बाहर निकल सके। यदि इसे पानी में अधिक देर तक रखा जायगा तो यह जलरिक्त और मोम के समान चिपचिपा हो जायगा।

आलू को कुचलना तभी उचित है जब कि वह परोसा जावे; क्योंकि इसमें विटामिन 'सी' का ७५ प्रतिशत भाग कुचलने के बीस मिनट के अन्दर ही नष्ट हो जाता है। यदि कुचले हुए आलू को भाप की मेज या किसी गरम स्थान पर उत्तम रखने के लिए परोसने के पहिले ही छोड़ दिया जावे तो ९५ प्रतिशत विटामिन नष्ट हो जाता है।

नया और बड़ा आलू सबसे अच्छा होता है। खोज करने से ऐसा पाया गया है कि नया और बड़ा आलू भाप देने पर भी अपने समस्त विटामिन 'सी' को सुरक्षित रखता है।

नये आलू में पुराने आलू से लगभग तिगुना अधिक विटामिन 'सी' रहता है। बहुत दिनों तक स्टोर में सुरक्षित रखने पर इसका विटामिन भाग घट जाता है। बारह महीने तक स्टोर में रखने से इसका ५० से ७० प्रतिशत तक विटामिन 'सी' प्रायः नष्ट हो जाता है।

बहुत छोटे आलू में सोलामिन नामक एक विषैली वस्तु रहती है। यह विष उस आलू में अधिकतर पाया जाता है जो अपनी वृद्धि के समय धूप में खुला पड़ा रहता है और तत्पश्चात् हरा हो जाता है। सोलामिन अधिक परिमाण में अकुरयुक्त आलू में इकट्ठा होता है और यह सबसे अधिक मात्रा में तभी होता है जब कि अकुर की उत्पत्ति दबा दी जाती है। ऐसे आलू स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं।

आलू में निजी चर्बी की कमी होने के कारण कुचले हुए आलू के साथ यथेष्ट मक्खन या तेल मिला देना उचित है। इस प्रकार इसे शरीर को चर्बी पहुँचाने का एक अच्छा साधन बनाया जा सकता है। यह याद रखना उचित होगा कि चर्बी ही कार्बोहाइड्रेट में जलनेवाला ईंधन है। आलू अपने वजन का ४० या ५० प्रतिशत भाग चर्बी ग्रहण कर सकता है।

आलू विशेषतः प्रयोजनीय इसलिए है क्योंकि यह आँत में अन्न की सड़न को रोकता है और पेट में जो स्वास्थ्य-संरक्षक कीटाणु रहते हैं उनकी उत्पत्ति और वृद्धि में मदद करता है।

आलू का सूखा साग

आवश्यक सामग्री — आलू, नमक, मिर्च, धनियाँ, लाल मिर्च, हल्दी, खटाई, जीरा तथा घी।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम आलुओं को उबालकर छीलिये। फिर उन्हें काट-काटकर टुकड़े कर लीजिये। अब कड़ाही में घी गर्म करके उसमें जीरे का छौक लगाइये तथा उसमें धनियाँ, लाल मिर्च, हल्दी, नमक और खटाई डालकर थोड़ी देर तक भूनिये। जब मसाला खूब भुन जाय तब उसमें आलू डालकर करछी से चला दीजिये। जब आलू और मसाला अच्छी तरह मिल जाय तब उसे मन्दी आग पर पकाइये। अच्छी तरह पक जाने पर उसे उतार लीजिये। इस प्रकार आलू का सूखा साधारण साग बनकर तैयार हो जायगा।

साबत आलू का सूखा साग

आवश्यक सामग्री — आलू, घी, नमक, धनियाँ, हल्दी तथा लाल मिर्च।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम छोटे-छोटे आलू लेकर छील लीजिये।

फिर उनको खूब गोद लीजिये । अब पत्तीली में आधा सर आलुओं के लिए आधा पाव घी के हिसाब से घी पत्तीली में डालकर आग पर रख दीजिये । उसमें आलू खूब धोकर डाल दीजिये, साथ ही नमक भी डाल दीजिये । उसे करछी से चलाकर ढक दीजिये और मन्दी आग पर भूनिये । जब आलू गल जायँ तब उनमें धनियाँ, हल्दी और लाल मिर्च डालकर थोड़ी देर तक आग पर और भूनिये । इसके पश्चात् उन्हें उतारकर खाने के समय प्रयोग में लाइये । यह साग बहुत स्वादिष्ट होता है ।

रसेदार आलू का साग

आवश्यक सामग्री —आलू, घी, जीरा, लौंग, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ, गर्म मसाला तथा थोड़ा सा दही ।

बनाने की विधि —सर्वप्रथम आलू उबालकर छील लीजिये । फिर उन्हें हाथ से फोड़ लीजिये । अब पत्तीली में थोड़ा सा घी डालकर जीरा, लौंग का छौंक तैयार करके उसमें थोड़ी सी पिसी हुई लाल मिर्च डालकर फोड़े हुए आलू डाल दीजिये । ऊपर से पत्तीली में नमक, हल्दी और पानी डाल दीजिये । पानी अपनी रुचि के अनुसार ही डालिये । इसके पश्चात् उनमें आधा सेर आलू में आधा पाव दही के हिसाब से दही घोलकर डाल दीजिये । साथ ही धनियाँ भी मिला दीजिये । ऊपर से थोड़ा सा गर्म मसाला डालकर आलुओं को आग पर से उतार लीजिये । इस प्रकार स्वादिष्ट रसेदार आलू का साग बनकर तैयार हो जायगा ।

आलू दम

आवश्यक सामग्री —आलू, घी, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, भुना पिसा जीरा, गर्म मसाला तथा दही ।

बनाने की विधि—छोटे-छोटे आलू लेकर खूब साफ पानी से धोइये और चाकू से अच्छी तरह गोद लीजिये । अब पत्तीली में घी डालकर आग पर रख दीजिये । फिर उसमें आलू और नमक डालकर ढक दीजिये । जब आलू गल जायँ तब उनमें पिसा हुआ गीला मसाला हल्दी, मिर्च, धनियाँ पीसकर डालिये और मन्दी आग पर भूनिये । इसके पश्चात् जब आलू भुन जायँ तब उनमें आधा सेर आलू में आधा पाव दही के हिसाब से दही घोलकर

डाल दीजिये। जब उनका पानी सूख जाय तब उनमें थोड़ा सा गर्म मसाला डालकर उतार लीजिये। इस प्रकार आलू दम पककर तैयार हो जायगा।

आलू का भर्ता

आवश्यक सामग्री —आलू, नमक, लाल मिर्च, जीरा तथा घी।

बनाने की विधि —सर्वप्रथम आलुओं को उबाल या गर्म राख में भूनकर छील लीजिये। फिर आलू को पीसकर एकसार कर लीजिये। अब इसमें लाल मिर्च, नमक तथा भुना पिसा जीरा डालकर मिला दीजिये। इसके पश्चात् एक अगारे पर घी डालकर वधार दीजिये और तश्तरी से ढक दीजिये ताकि बधार की सुगंध आलू में मिल जाय। जब सुगन्ध अच्छी तरह मिल जाय तब कोयले को निकालकर फेक दीजिये और सब मसाला मिलाकर खाने के काम में लाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ट होता है।

अदरक के आलू

आवश्यक सामग्री —आलू, अदरक, घी, पिसी काली मिर्च, नमक तथा नीबू का रस।

बनाने की विधि —सर्वप्रथम आलू और अदरक को धो-छीलकर महीन काट लीजिये। अब पत्तीली कोआग पर रखकर उसमें घी डालिये। जब घी गर्म हो जाय तब उसमें काली मिर्च और नमक डाल दीजिये। छौंक तैयार हो जाने पर उसमें अदरक और आलू डाल दीजिये। ऊपर से पानी डालकर पत्तीली को ढक दीजिये। जब आलू पककर गल जायँ तब उनमें नीबू का रस डाल दीजिये। इसके पश्चात् उन्हें उतारकर किसी चीनी के बर्तन में रख लीजिये जिससे कि वे, नीबू पड़ा होने के कारण, खराब न हो सकें। अब उन्हें भोजन के समय प्रयोग में लाइये।

आलू-टमाटर का साग

आवश्यक सामग्री—आलू, टमाटर, हींग, नमक, मिर्च, जीरा, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई।

बनाने की विधि —सर्वप्रथम आलू को धोकर उबाल लीजिये। जब वे गल जायँ तब उन्हें छीलकर काट लीजिये। टमाटरो को भी धोकर काट लीजिये। अब घी, जीरा और हींग का छौंक तैयार करके उसमें आलू

और टमाटर डाल दीजिये । ऊपर से नमक, हल्दी, धनियाँ तथा लाल मिर्च पीसकर डाल दीजिये और पत्तीली को ढक दीजिये । जब आलू, टमाटर पककर गल जायँ और उनका रसा कुछ गाढ़ा हो जाय तब उन्हें उतार लीजिये । इस प्रकार आलू-टमाटर का स्वादिष्ठ साग बनकर तैयार हो जायगा ।

गोभी-आलू का साग

आवश्यक सामग्री — गोभी का फूल, आलू, नमक, हल्दी, जीरा, मिर्च, हींग, मेथी, धनियाँ, बड़ी इलायची, लौंग, तेजपात, दालचीनी, दोनो तरह का जीरा तथा थोड़ा-सा घी ।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम गोभी का फूल और आलू काट-धोकर साफ कर लीजिये । फिर किसी बर्तन में थोड़ा सा घी डालकर गर्म करिये । जब घी खूब गर्म हो जाय तब उसमें हींग, जीरा, मेथी और मिर्च डालकर छौंक दीजिये । अब उसमें आलू और गोभी डालकर भून लीजिये । ऊपर से नमक, हल्दी अन्दाज से उसमें डालकर ढक दीजिये । जब आलू-गोभी अच्छी तरह गल जाय तब उसमें अन्य सब मसाले डालकर थोड़ी देर के पश्चात् उसे उतार लीजिये । इसके पश्चात् जब साग बनकर तैयार हो जाय तब भोजन के साथ खाइये ।

बौंदा

आवश्यक सामग्री — आधा सेर आलू, आठ हरी मिर्चें, दो प्याज की गाँठ, हरा धनियाँ, अदरक, एक कप बेसन, दो चम्मच हल्दी, दो चम्मच चावल का आटा, दो चम्मच पिसी मिर्च, घी तथा नमक ।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम आलुओं को उबालकर छील लीजिये और उन्हें कुचलकर रख लीजिये उनमें नमक मिला दीजिये । प्याज, अदरक, हरा धनियाँ तथा मिर्चें बारीक काट लीजिये और उनको आलुओं में मिला दीजिये । अब आलू के गोले बना लीजिये । इसके पश्चात् बेसन, चावल का आटा, हल्दी, नमक और पिसी मिर्चों को मिलाकर छान लीजिये । बेसन को पानी मिलाकर पतला घोल लीजिये । फिर बेसन में आलू डुबोकर कड़ाही में घी गर्म करके तलिये । जब सिककर सुर्ख हो जायँ तब निकालकर खाने के काम में लाइये ।

रतालू का साग

आवश्यक सामग्री — रतालू, घी, हींग, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा दही ।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम रतालू पानी में धोकर छील लीजिये और उनके पतले-पतले कतले काट लीजिये । फिर पत्तीली में घी गर्म करके उन्हें उसमें तलिये । जब वे तल जायँ तब पत्तीली में दुबारा घी डालकर आग पर रखिये और उसमें हींग का छौक तैयार करके तले हुए रतालू डाल दीजिये । इसके पश्चात् उसमें नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा घोला हुआ दही मिला दीजिये । जब वह अच्छी तरह पक जायँ तब उन्हें आग से उतार लीजिये । भोजन के समय इन्हें प्रयोग में लाइये ।

अरबी या घुइयाँ का सूखा साग (पहली विधि)

आवश्यक सामग्री — घुइयाँ, घी, अजवायन, धनियाँ, लाल मिर्च, नमक, हल्दी तथा खटाई ।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम घुइयाँ उबाल लीजिये । जब वह गल जायँ तब उतारकर छील लीजिये । फिर कड़ाही आग पर रखकर उसमें घी डालकर गर्म कीजिये । उसमें अजवायन डालकर भूनिये । अब उसमें धनियाँ, नमक, लाल मिर्च, हल्दी तथा स्वाद के अनुसार पिसी हुई खटाई डालकर भूनिये । इसके पश्चात् साबत या कटी हुई घुइयाँ डालकर करछी से चलाइये । जब घुइयाँ अच्छी तरह भुन जायँ और मसाला मिल जाय तब उतारकर खाने के काम में लाइये ।

सूखी घुइयाँ (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री — घुइयाँ, घी, नमक, मिर्च, हल्दी, अजवायन, धनियाँ तथा खटाई ।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम घुइयाँ उबालकर छील लीजिये । फिर उन्हें हथेली से दबा-दबाकर चपटी कर लीजिये । अब कड़ाही में घी के साथ अजवायन का छौक तैयार कर लीजिये । इसके पश्चात् उसमें नमक और हल्दी डालकर ऊपर से घुइयाँ भी डाल दीजिये । इन्हें करछी से चलाकर

खूब तल लीजिये। जब घुइयाँ तलकर लाल हो जायँ तब उनमे धनियाँ, मिर्च, खटाई डालकर मिला दीजिये। थोड़ी देर बाद इन्हें उतारकर खाने के काम मे लाइये। यह साग बहुत ही स्वादिष्ठ होता है।

सूखी घुइयाँ (तीसरी विधि)

आवश्यक सामग्री — घुइयाँ, घी, नमक, हल्दी, धनियाँ, लाल मिर्च तथा खटाई।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम कच्ची घुइयाँ लेकर छील लीजिये। फिर उन्हें बड़ी-बड़ी काट लीजिये। अब पतीली में आधा सेर घुइयाँ पीछे आधा पाव घी डालकर गर्म कीजिये। उस घी में अजवायन का छौंक लगाकर कटी हुई घुइयाँ उसमे डाल दीजिये। इसके पश्चात् उसमे नमक, हल्दी डालकर मन्दी आग पर पकाइये। बीच-बीच में उसे करछी से चलाते रहिये। जब भुनकर घुइयाँ गल जायँ तब उसमे धनियाँ, खटाई तथा लाल मिर्च डालकर मिला दीजिये और उतारकर खाने के काम मे लाइये।

तली हुई अरबी

आवश्यक सामग्री — मोटी-मोटी साफ अरबी, चीनी, मेवा, घी और गुलाबजल।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम आवश्यकतानुसार मोटी-मोटी साफ अरबी छीलकर पतले-पतले गोटे कर लो। उन्हें थोड़ी देर धूप में सुखाकर तल लो। जितनी अरबी हो उसी अन्दाज से चीनी की तीन तार की चाशनी बना लो। चाशनी बन जाने के पश्चात् उसमे इच्छानुसार मेवा डालकर तली हुई अरबी भी उसमे डाल दो और उसे उतारकर खूब चलाओ। जब चाशनी जमने लगे तो थाली में थोड़ा सा घी लगाकर उसे जमा दो। अच्छी तरह जम जाने के पश्चात् तेज चाकू से उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर लो। अगर आप उसे सुगन्धित बनाना चाहे तो चाशनी में थोड़ा सा गुलाब-जल डाल दो।

इस प्रकार तली हुई अरबी तैयार हो जायगी।

रसेदार घुइयाँ का साग

आवश्यक सामग्री — घुइयाँ, घी, अजवायन, नमक, हल्दी, धनियाँ तथा नीबू का रस।

बनाने की विधि —घुइयाँ को उबालकर छील लीजिये । फिर उन्हें चाकू से काट लीजिये । अब पतीली आग पर रखकर उसमें घी डालकर गर्म कीजिये । गर्म घी में अजवायन डालकर छौक तैयार कर लीजिये । इसके पश्चात् छौक में घुइयाँ तथा अन्दाज से पानी डाल दीजिये । ऊपर से नमक, मिर्च, धनियाँ भी डाल दीजिये । अब उसे मन्दी आग पर पकाइये । जब पक जाय तब उसमें नीबू का रस मिलाकर उतार लीजिये ।

अरबी का साग

आवश्यक सामग्री —एक सेर अरबी, चार चम्मच गुड, चार हरी मिर्चें, छ लहसुन की फलियाँ, स्वाद के अनुसार नमक, दो चम्मच घी तथा थोड़ी सी इमली ।

बनाने की विधि —अरबी को धो-छीलकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिये । लहसुन और मिर्चों को भी महीन काट लीजिये । इमली से एक कप रस बनाकर उसमें गुड मिला दीजिये । अब तीन कप पानी में घी और लहसुन के सिवा अरबी और सब सामग्री मिलाकर हलकी आग पर पकाइये । जब वह पककर नरम हो जाय तब उसमें लहसुन घी में तलकर मिला दीजिये । पूरी तरह पक जाने के पश्चात् आग से उतारकर भोजन के समय खाने के काम में लाइये ।

साबत बैंगन का साग

आवश्यक सामग्री —ताजे बैंगन, नमक, मिर्च, धनियाँ, हल्दी, खटाई, जीरा, लौंग तथा घी ।

बनाने की विधि —छोटे-छोटे बैंगनों को अच्छी तरह धो लीजिये । फिर उनको चाकू से चार फाँकों में इस प्रकार काटिये कि वे अलग न हो । अब सब मसाला पीसकर उसमें खटाई या नीबू का रस मिलाकर बैंगनों में भर दीजिये । इसके पश्चात् पतीली या कड़ाही में घी गर्म करके उसमें लौंग या जीरे का छौक तैयार कर बैंगन डाल दीजिये । इनको मन्दी आग पर पकाइये । जब पककर तैयार हो जाय तब उतारकर भोजन के साथ प्रयोग में लाइये ।

भरवाँ बैंगन

आवश्यक सामग्री — चार बैंगन, आधा चम्मच हल्दी, एक चम्मच पिसा धनियाँ, आधा चम्मच पिसी मिर्च, चौथाई चम्मच मेथी के बीज, एक चम्मच पिसा हुआ अमचूर, चुटकी भर शक्कर, चार चम्मच घी, स्वाद के अनुसार नमक तथा प्याज ।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम बैंगनो को धोकर चार फाँकों में चीर लीजिये । सब मसालो को सिल पर अच्छी तरह पीस लीजिये । इसके पश्चात् उनमें सब मसाला भरकर घी में हल्की आग पर पकाइये । जब बैंगन अच्छी तरह पककर नरम हो जायँ तब उन्हें कड़ाही में से निकालकर भोजन के समय खाने के काम में लाइये ।

कटे हुए बैंगन का साग

आवश्यक सामग्री — बैंगन, घी, जीरा या लौंग, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई ।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम बैंगनो को काटकर पानी में डाल दीजिये जिससे उनका कड़ुवापन दूर हो जाय । अब पत्तीली या कड़ाही में घी और लौंग या जीरे का छौंक तैयार करके उसमें बैंगन डाल दीजिये । ऊपर से उसमें नमक-हल्दी तथा थोड़ा सा पानी डाल दीजिये और ढक दीजिये । इसके पश्चात् जब बैंगन गल जायँ तब उनमें लाल मिर्च, धनियाँ तथा खटाई डाल दीजिये । थोड़ी देर पश्चात् उन्हें उतारकर प्रयोग में लाइये ।

तले हुए बैंगन

आवश्यक सामग्री — बैंगन, घी, जीरा, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई ।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम ताजे बैंगनो को धोकर उनके गोल पतले कतले काट लीजिये । फिर कड़ाही में घी गर्म करके उन कतलो को उसमें तल लीजिये । जब दोनों ओर से तलकर सुख हो जायँ तब उन्हें निकाल लीजिये । अब कड़ाही में थोड़ा सा घी गर्म कर उसमें जीरे का छौंक तैयार कर लीजिये । इसके पश्चात् उसमें बैंगन डाल दीजिये । ऊपर से उसमें धनियाँ, लाल मिर्च, हल्दी, नमक, खटाई आदि डालकर करछी से चलाकर मदी

आग पर पकाइये। जब बैंगन पककर तैयार हो जायँ तब उन्हें उतारकर प्रयोग में लाइये।

बैंगन का भुरता

आवश्यक सामग्री—बैंगन, घी, नमक, लाल मिर्च, भुना-पिसा जीरा।

बनाने की विधि—बैंगनों को धोकर गर्म राख या अंगारो में रखकर भून लीजिये। फिर इनको छीलकर एकसार कर लीजिये। अब उसमें नमक, मिर्च, जीरा आदि मिलाकर अगारे पर थोड़ा सा घी डालकर उसका बघार दे दें। बघार का घी भुरते में मिलाकर चमचे से चला दीजिये ताकि सुगन्ध अच्छी तरह मिल जाय। इसके पश्चात् इसे प्रयोग में लाइये।

बैंगन का भुरता बहुत ही स्वादिष्ठ होता है। कुछ लोग इसमें दही मिलाकर भी खाते हैं।

बैंगन का भुरता

आवश्यक सामग्री—छ बड़े बैंगन, छः गाँठ प्याज की, डेढ़ चम्मच जीरा, तीन महीन कटी हुई हरी मिर्चें, स्वाद के अनुसार नमक तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गर्म राख में दबाकर प्याज और बैंगन दोनों को भूनिये। भन जाने पर उनके छिलके उतारकर बैंगन को थोड़ा सा कुचल लीजिये। प्याज को थोड़े से घी में तलकर सुर्ख कर लीजिये। इसके पश्चात् इसे उतार कर सब चीजों को एक साथ मिला दीजिये। इस प्रकार बैंगन का स्वादिष्ठ भुरता बनकर तैयार हो जायगा।

यदि प्याज न डालना चाहे तो प्याज के अलावा सब चीजों को मिलाकर बैंगन का बिना प्याज का भुरता इसी विधि से बनाया जा सकता है।

कटहल का साग

आवश्यक सामग्री—कटहल, हींग, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, घनियाँ, खटाई तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—कटहल को छीलने और काटने से पहिले हाथों में थोड़ा घी या तेल मल लीजिये जिससे उसका लस हाथ में न चिपके। फिर

कटहल को छील-काटकर, धो लीजिये और पत्तीली में डालकर आग पर उबालने को रख दीजिये। जब वह अच्छी तरह गल जाय तब उसे साफ कर लीजिये। अब उसके गूदे को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिये। साथ ही कटहल के बीजों को भी छीलकर काट लीजिये। इसके पश्चात् हींग का छौक तैयार करके उसमें कटहल, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई डालकर मिला दीजिये। जब कटहल अच्छी तरह भुन जाय तब इसे उतारकर प्रयोग में लाइये। कटहल का साग बहुत ही स्वादिष्ट होता है।

कटहल का साग

आवश्यक सामग्री — एक बीच का कटहल, एक नारियल, एक प्याज की गाँठ, चौथाई चम्मच हल्दी, एक चम्मच पिसी मिर्च, आधा चम्मच राई, आधा चम्मच जीरा, हरे धनियें के कुछ पत्ते, दो चम्मच शक्कर, एक चम्मच घी तथा स्वाद के अनुसार नमक।

बनाने की विधि — हाथ में घी मलकर कटहल को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिये। नारियल से दो कप दूध निकालिये। प्याज को महीन काटकर घी में तलकर लाल कर लीजिये। फिर हल्दी, पिसी मिर्च, जीरा और राई को घी में भूनिये। इसके पश्चात् बर्तन में कटहल, थोड़ा सा पानी तथा सब मसाला मिलाकर पकाइये। जब पककर उसका रसा गाढ़ा हो जाय और कटहल नर्म हो जाय तब उसे उतार लीजिये।

तला हुआ कटहल

आवश्यक सामग्री — कटहल, हींग, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ, खटाई तथा घी या तेल।

बनाने की विधि — कटहल को कच्चा या उबालकर छील लीजिये और छोटे-छोटे टुकड़े काटकर घी में तल लीजिये। अब हींग का छौक तैयार करके उसमें कटहल, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई सहित डालकर भूनिये। जब वह अच्छी तरह भुन जाय तब उसे उतार लीजिये। इस प्रकार स्वादिष्ट कटहल तलकर तैयार हो जायगा। इसे भोजन के समय प्रयोग में लाइये।

रसेदार कटहल का साग

आवश्यक सामग्री —कटहल, हींग, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ, गर्म मसाला, दही तथा घी या तेल ।

बनाने की विधि —सर्वप्रथम कटहल को छील, धो और काटकर उबाल लीजिये । फिर उसे अच्छी तरह साफ कर लीजिये । अब पत्तीली में अधिक घी में हींग का छौक तैयार कर उसमें कटहल को भून लीजिये । जब कटहल अच्छी तरह भुन जाय तब उसमें नमक, हल्दी तथा पानी डालकर ढक दीजिये । जब वह पक जाय तब उसमें सेर पीछे एक पाव दही घोलकर लाल मिर्च और धनियाँ सहित डाल दीजिये । जब वह खदकने लगे तब उसमें गर्म मसाला मिलाकर थोड़ी देर बाद उतार लीजिये ।

कटहल के बीज का साग

आवश्यक सामग्री —कटहल के बीज, हींग, नमक, लाल मिर्च, धनियाँ, हल्दी, खटाई तथा घी या तेल ।

बनाने की विधि —कटहल के बीज बाजार से लाकर धो लीजिये । फिर उनको उबालकर छील और काट लीजिये । अब हींग का छौक तैयार कर उसमें कटे हुए बीज, नमक, लाल मिर्च, धनियाँ, हल्दी तथा खटाई डालकर भून लीजिये ।

यदि बीजों को बिना उबाले कच्चे ही छौकना हो तो उसमें नमक, हल्दी पहिले डाल ऊपर से थोड़ा पानी डालकर ढक दीजिये । जब वह अच्छी तरह गल जाय तब उसमें लाल मिर्च, धनियाँ और खटाई डालकर मिला दीजिये । फिर उतारकर प्रयोग में लाइये ।

गाँठगोभी का सूखा साग

आवश्यक सामग्री—गाँठगोभी, हींग, जीरा, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, गर्म मसाला, खटाई तथा घी ।

बनाने की विधि—गाँठगोभी लेकर अच्छी तरह छील लीजिये और उसकी पतली-पतली कतली काटकर धो लीजिये । अब घी, हींग और जीरे का छौक तैयार करके उसमें गोभी की कतली डालकर ऊपर से नमक, हल्दी तथा थोड़ा-सा पानी डालकर ढक दीजिये । इसके पश्चात् जब वह गल जाय

तब उसमें लाल मिर्च, धनियाँ, गर्म मसाला तथा खटाई डालकर मिला दीजिये ।
पक जाने पर उसे उतारकर खाइये ।

रसेदार गाँठगोभी का साग

आवश्यक सामग्री—गाँठगोभी, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, गर्म मसाला, घी तथा दही ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गाँठ गोभी को छील, धोकर काट लीजिये । फिर हींग, जीरे और घी का छौक तैयार कर उसमें गोभी, नमक, हल्दी तथा पानी डालकर ढक दीजिये । जब गोभी अच्छी तरह गल जाय तब उसमें थोड़ा-सा दही घोलकर लाल मिर्च तथा धनियाँ डाल दीजिये । जब पक जाय तब गर्म मसाला डाल दीजिये । इसके पश्चात् उतारकर खाने के काम में लाइये ।

फूलगोभी का साग

आवश्यक सामग्री—एक गोभी का फूल, एक गाँठ प्याज की, आधा चम्मच अमचूर, आधा चम्मच राई, आवश्यकतानुसार नमक, अदरक एक चम्मच, तीन लहसुन की फलियाँ, दो हरी मिर्च तथा दो चम्मच घी ।

बनाने की विधि—गोभी के पत्तों को अलग करके फूल को छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़कर भिगो दीजिये । अब आधा लहसुन, अदरक और मिर्च काट लीजिये । शेष मसालों को पीस लीजिये । इसके पश्चात् कड़ाही में काटा हुआ मसाला डालकर तल लीजिये । पाँच मिनट के पश्चात् उसमें अमचूर के सिवा अन्य पिसे हुए मसाले तथा गोभी डालकर पकाइये । पकने से थोड़ी देर पहिले अमचूर मिला दीजिये । पक जाने पर उतारकर प्रयोग में लाइये ।

रसेदार गोभी का साग

आवश्यक सामग्री—गोभी का फूल, हींग, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ, गर्म मसाला तथा दही या खटाई ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गोभी के फूल और डंठल को काटकर धो डालिये । फिर पत्तीली में हींग का छौक तैयार करके उसमें गोभी डालकर थोड़ी देर करछी से चलाइये । अब इसमें नमक, हल्दी और पानी डाल-

कर ढक दीजिये । जब गोभी अच्छी तरह गल जाय तब उसमे दही या खटाई डाल दीजिये । जब गोभी खदकने लगे तब गर्म मसाला तथा हरा कटा हुआ धनियाँ धोकर डाल दीजिये । थोड़ी देर के बाद इसे उतार लीजिये और भोजन के समय प्रयोग में लाइये ।

गोभी का सूखा साग

आवश्यक सामग्री — गोभी का फूल, अदरक, हींग, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ, गर्म मसाला, घी तथा दही या खटाई ।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम ताजी गोभी का फूल लेकर छोटा-छोटा काट लीजिये । डंठल को काटकर छील लीजिये और सबको धो डालिये । थोड़ा-सा अदरक काटकर धो लीजिये । कड़ाही में घी डालकर गर्म कीजिये । उसमें हींग और अदरक डालकर भून लीजिये । अब इसमें गोभी का कटा हुआ फूल, हल्दी तथा नमक डालकर ढक दीजिये । बीच-बीच में करछी से चलाते जाइये । इसके पश्चात् उसमें मिर्च, धनियाँ, गर्म मसाला तथा दही या खटाई डालकर मिला दीजिये । जब गोभी भुनकर खिल जाय तब उसे उतार लीजिये ।

गोभी के साग में घी साधारण से कुछ अधिक डाला जाता है । इसे मन्दी आग पर पकाया जाता है ।

बन्द गोभी या करमकल्ला का साग

आवश्यक सामग्री — करमकल्ला, हींग, नमक, लाल मिर्च, धनियाँ, खटाई, गर्म मसाला तथा घी या तेल ।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम करमकल्ले के गहरे हरे पत्तों को काटकर अलग कर दीजिये । फिर शेष पत्तों को महीन काटकर धो लीजिये । अब कड़ाही में हींग का छौक तैयार करके उसमें कटा हुआ करमकल्ला तथा नमक और हल्दी डालकर ढक दीजिये । जब करमकल्ला गल जाय और उसमें से छूटा हुआ पानी जल जाय तब उसमें लाल मिर्च, धनियाँ, खटाई तथा गर्म मसाला डालकर मिला दीजिये । थोड़ी देर बाद उसे उतारकर प्रयोग में लाइये ।

बन्द गोभी कोशिमबीर

आवश्यक सामग्री — एक बीच की बन्द गोभी, आधा कप मूँग की दाल, दो नीबू का रस, एक नारियल, चौथाई चम्मच हल्दी, आधा चम्मच पिसी मिर्च, चुटकी भर हींग, एक चम्मच राई, एक चम्मच जीरा, दो चम्मच घी तथा आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम बन्द गोभी को अच्छी तरह धोकर महीन काट लीजिये । दाल को दो घंटे तक भिगोकर मोटी-मोटी कूट लीजिये । नारियल को कद्दूकस में कस लीजिये । अब घी गर्म करके उसमें हल्दी, जीरा, मिर्च, हींग और राई डालकर भून लीजिये ।

इसके पश्चात् मसाले में गोभी, दाल तथा नारियल तीनों को मिलाकर पकाइये । पकने के पश्चात् उसे उतार लीजिये और ठंडी करके खाइये ।

अवशेष गोभी से बना हुआ सामान

आवश्यक सामग्री — गोभी का बचा हुआ भाग, पावभर चने की दाल, एक तोला गर्म मसाला (जीरा, लौंग, काली मिर्च, दालचीनी और बड़ी इलायची), आधा तोला सूखा पिसा हुआ धनियाँ, आधी छटाँक अदरक, एक छटाँक लहसुन, पाव भर प्याज, थोड़ा बारीक कटा हुआ हरा धनियाँ, आधा पाव हरी मटर के दाने, एक छटाँक खसखस के दाने, पावभर घी और आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि — गोभी के बाकी बचे भाग के छोटे-छोटे टुकड़े कर ले । उसके पत्ते अलग कर ले । जड़ की तरफ का डंठल भी छीलकर अन्दर का मुलायम भाग काटकर डाल दे । अब एक पत्तीली में कटी हुई गोभी, चने की दाल, गरम मसाला, सूखा धनियाँ, अदरक, लहसुन, प्याज, अन्दाज से नमक, एक छटाँक घी और आवश्यकतानुसार गलने भर पानी डालकर रख दे । गोभी और दाल खूब गल जानी चाहिये । पानी इतना ही रखे कि पकते-पकते सब सूख जाय, फेकना न पड़े । पकने पर उतारकर सिल पर कीमे की तरह खूब महीन पीस ले ।

मटर के दानों को जीरा-मिर्च से बघार दे और मटर के अन्दाज का नमक मिला दें । इन्हें भी खूब गलाकर उतारे । उतारने पर बारीक कटा हुआ धनियाँ मटर में मिला दे ।

गोभी की जो पीठी तैयार है, उसकी छोटी-छोटी लोई बनाकर उनके बीच में मटर भरकर चपटा करके ऊपर से पोस्ते के दाने चिपका दे।

अब एक छिछला तवा आग पर रखें। आग बहुत तेज नहीं होनी चाहिये। तैयार टिकियों को घी लगा-लगाकर खूब तल ले। जब वे सुर्ख हो जायँ तब गरमागरम खाने के लिए परोस दे। ये टिकियाँ बहुत ही भुरभुरी, खस्ता एवं स्वादिष्ट होती हैं।

अब शेष रह गये गोभी के पत्ते। इन्हें चाकू से खूब महीन कतर ले और कड़वे तेल में मेथी, मिर्च का बघार देकर छौंक दे। थोड़ा सा पानी भी उसमें डाल दे, जिससे गलने में सहायता हो। जब अच्छी तरह गल जायँ तब ढक्कन खोलकर खूब भून ले, जिससे पानी सब सूख जाय और उसमें सोंघापन आ जाय। इसे दोपहर के भोजन के साथ परोसिये। दाल, चावल और रोटी के साथ खाने में यह खूब स्वाद देगी।

गोभी के फूलों के रवे से सुन्दर स्वादिष्ट सूजी के हलवे की तरह थोड़े परिश्रम से हलवा भी तैयार किया जा सकता है।

बैंगन भाजा (बंगाली)

आवश्यक सामग्री—चार बड़े बैंगन, एक चम्मच हल्दी, घी तथा स्वाद के अनुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बैंगनो को चार-चार फाँको में काट लीजिये। फिर बैंगन के अन्दर के भाग को हल्का-हल्का गोद लीजिये। अब नमक और हल्दी मिलाकर बैंगनो पर मलिये और दस मिनट तक भिगोकर रख दीजिये। इसके पश्चात् घी गर्म करके बैंगनो को भूनिये। भुनकर जब नर्म हो जायँ तब निकालकर खाने के काम में लाइयें।

लौ (बंगाली)

आवश्यक सामग्री—एक सेर लौकी, दो चम्मच जीरा, चार हरी मिर्चें, दो चम्मच चावल का आटा, एक चम्मच शक्कर तथा आठ चम्मच घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम लौकी काटकर उसके बीज निकाल दीजिये। डेढ़ चम्मच जीरा भूनकर महीन पीस लीजिये। मिर्चों को महीन काट लीजिये। चावल के आटे को दो चम्मच पानी में घोल लीजिये। इसके

पश्चात् घी गर्म करके उसमें चावल के आटे तथा पिसे जीरे के अलावा बाकी सब सामग्री दस मिनट तक भून लीजिये। अब इसमें सब्जी मिलाकर हल्की आग पर पकाइये। ऊपर से चावल का आटा मिलाकर पाँच मिनट तक पकाइये। पक जाने पर पिसा हुआ जीरा छिड़क दीजिये।

पोस्ता चरचरी (बंगाली)

आवश्यक सामग्री—छः बड़े-बड़े आलू, डेढ़ चम्मच खसखस, तीन हरी मिर्चें, पौन चम्मच हल्दी, छ. चम्मच घी तथा स्वाद के अनुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलुओं को छीलकर फाँको में काट लीजिये। खसखस और मिर्चों को खूब महीन पीस लीजिये। अब घी गर्म करके उसमें सब सामग्री डालिये। इसके पश्चात् आलू धोकर उसमें डाल दीजिये। इसके पश्चात् उनमें थोड़ा पानी डालकर पकाइये। जब पककर नर्म हो जाय और उनका पानी सूख जाय तब उन्हें उतारकर काम में लाइये।

घुगनी (बंगाली)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर आलू, एक सेर मटर, एक नारियल, चार चम्मच मैदा, तीन चम्मच पिसा धनियाँ, दो चम्मच जीरा, एक चम्मच शक्कर, आठ चम्मच घी तथा आवश्यकतानुसार नमक और काली मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिये। मटर के दाने अलग कर लीजिये। नारियल को बारीक काट लीजिये। आठ चम्मच पानी में मैदा घोलकर रख लीजिये। अब घी गर्म करके उसमें पाँच मिनट तक सब्जी भूनिये। उसी में नारियल मिलाकर दस मिनट तक भूनिये। इसके पश्चात् उसमें सब मसाला मिलाकर काफी पानी में सब्जियाँ पकाइये। गाढ़ी करने के लिए मैदा मिला दीजिये। जब सब्जी पककर नरम तथा गाढ़ी हो जाय तब उसे उतारकर खाने के काम में लाइये।

एंचोर डालना (बंगाली)

आवश्यक सामग्री—एक सेर कच्चा कटहल, चार प्याज की गाँठ, छः लहसुन की फलियाँ, एक चम्मच हल्दी, एक चम्मच पिसी मिर्च, एक चम्मच शक्कर, आठ चम्मच घी तथा नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम हाथों में घी मलकर कटहल को छील-

कर काट लीजिये । एक प्याज की गाँठ छीलकर काट लीजिये । शेष प्याज और अदरक अच्छी तरह पीस लीजिये । अब कटहल और हल्दी को काफी पानी में डालकर पाँच मिनट तक उबालिये । पाँच मिनट बाद निकालकर अलग रख लीजिये । इसके पश्चात् घी गर्म करके उसमें कटी हुई प्याज और मसाला मिलाकर भूनिये । फिर उसमें कटहल और ढाई कप पानी डालकर पकाइये । जब वह नर्म हो जाय तब उसे उतार लीजिये ।

बाँधा कोषी (बंगाली)

आवश्यक सामग्री—एक बीच की बंद गोभी, तीन बड़े आलू, तीन टमाटर, आधा इंच अदरक का टुकड़ा, आधा चम्मच हल्दी, एक चम्मच पिसी मिर्च, आधा चम्मच पिसी लौंग, आधा चम्मच शक्कर, छ चम्मच घी, कुछ तेजपात, दालचीनी, इलायची तथा आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि—बंद गोभी और आलूओं को काट लीजिये । टमाटरों को भी चार भागों में काट लीजिये । अदरक को महीन पीस लीजिये । अब कड़ाही में घी गर्म करके आलू तलकर निकाल लीजिये । उसी घी में बंद गोभी भूनकर हल्के सुर्ख रंग की कर लीजिये । इसके पश्चात् उसमें पिसा मसाला छोड़कर सब मसाले मिला दीजिये । ऊपर से टमाटर, तले हुए आलू, शक्कर तथा एक कप पानी मिलाकर पकाइये । जब पककर तैयार हो जाय तो पिसा हुआ मसाला छिड़ककर प्रयोग में लाइये ।

अम्बल (बंगाली)

आवश्यक सामग्री—चार टमाटर, आधा बड़ा बैंगन, एक गट्ठी इमली की, दो चम्मच किशमिश, दो चम्मच राई, एक चम्मच पिसी मिर्च, दो चम्मच शक्कर, दो चम्मच घी तथा आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम टमाटर और बैंगन को धोकर साफ कर लीजिये । अब इनको छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिये । इमली से तीन कप रस बनाइये । किशमिश को साफ कर लीजिये और इसे घी गर्म करके भून लीजिये । इसको निकालकर इसी घी में राई को भी तल लीजिये । अब सबको मिलाकर पकाइये । जब यह अच्छी तरह पककर गाढ़ा हो जाय तब उतारकर प्रयोग में लाइये ।

कढ़ी

बेसन की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर चने का पिसा हुआ बेसन, आधा सेर खट्टा दही, छः माशे सफेद जीरा, दो तोले लाल मिर्च पिसी हुई, दो रत्ती हींग, और दो तोला पंचफोरन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बेसन में दो माशे नमक, जीरा और हींग तथा एक तोला मिर्च डालकर पानी से गाढ़ा-गाढ़ा सान लीजिये । अब एक तोले के करीब दही डालकर उसे खूब अच्छी तरह फेटिये । जब बेसन फेटते-फेटते इतना गाढ़ा हो जाय कि उँगली डालने से काफी बेसन लिपटा चला आवे तब कड़ाही में तेल या घी डालकर उसमें बेसन की पकौड़ी सेककर बना लीजिये । आधे बेसन की पकौड़ी बनाकर पानी में डालते जाइये । अब कड़ाही में शेष बचे हुए घी या तेल में हींग, पंचफोरन और लाल मिर्चों का बघार तैयार कर लीजिये । दही को एक पतले कपड़े में छानकर बचे हुए बेसन में मिलाकर पतला घोल लीजिये । इसके पश्चात् इसको कड़ाही में छोड़ दीजिये और उफान न आने तक चम्मच से चलाते रहिये । जब कढ़ी में दूसरा उफान आ जाय तब उसमें नमक छोड़ दीजिये । पाँच-छः उफान आ जाने के पश्चात् उसमें पकौड़ी भी डाल दीजिये । इसके पश्चात् उसे खूब औटाइये । जब कढ़ी काफी गाढ़ी हो जाय और औटाते-औटाते आधी रह जाय तब उसे चूल्हे पर से उतार लीजिये । इस प्रकार बेसन की कढ़ी बनकर तैयार हो जायगी ।

आंवले की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर ताजे हरे आंवले, एक सेर चने का बेसन, तीन तोले पिसा हुआ नमक, दो लाल मिर्च, दो रत्ती हींग, छ. माशे राई, छः माशे जीरा, और एक पाव घी ।

बनाने की विधि —सर्वप्रथम आँवलों को खूब धोकर पानी में उबाल लीजिये। फिर उनको ठण्डा करके हाथों से मसल डालिये और गुठली अलग करके बेसन में खूब फेटिये। फेटते-फेटते जब बेसन और आँवले अच्छी तरह मिल जायँ तब उन्हें कड़ाही में घी डालकर आधे की पकौड़ी सेक लीजिये। इसके पश्चात् शेष को पानी में धोलकर पतला कर लीजिये और हींग, जीरा, मिर्च और राई का बघार तैयार कर उसमें घोल को कड़ाही में छौक दीजिये। ऊपर से उसमें नमक डालकर उसे खूब औटाइये। जब उसमें दो-तीन उफान आ जायँ, तब उसमें पकौड़ियाँ डाल दीजिये। जब वह खूब औटकर गाढ़ा हो जाय तो उसे उतार लीजिये और भोजन के साथ प्रयोग में लाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ट और गुणकारी होती है।

चावल की कढ़ी

आवश्यक सामग्री —चावल, ढाई सेर खट्टा दही, दो रत्ती हींग, एक तोला हल्दी, चार तोले नमक, एक तोला पँचफोरन, एक छटाँक घी और दो लाल मिर्च।

बनाने की विधि —सर्वप्रथम चावलो को पानी में धोकर साफ कर लीजिये और फिर पानी में भिगो दीजिये। इसके पश्चात् घी कड़ाही में डालकर आग पर हींग, मिर्च और पँचफोरन का बघार तैयार कर लीजिये। उसमें दही के बराबर पानी मिलाकर कपड़े में छान लीजिये और उसमें हल्दी महीन पीसकर मिला दीजिये। जब बघार तैयार हो जाय तब हल्दी मिले हुए दही के मट्ठे को कढ़ाई में छौक दीजिये और खूब औटाइये। जब उसमें दो-तीन उफान आ जायँ तब उसमें चावल भी डाल दीजिये और साथ ही ऊपर से नमक भी मिला दीजिये। अब कढ़ी को खूब पकाइये। जब चावल पककर अच्छी तरह गल जायँ और कढ़ी गाढ़ी हो जाय तो उसे उतार लीजिये। इस प्रकार चावल की कढ़ी बनकर तैयार हो जायगी।

मटर की कढ़ी

आवश्यक सामग्री —मटर की दाल, गर्म मसाला, कुसुम के फूल और मट्ठा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम एक सेर मटर की दाल लेकर दो घण्टे तक पानी में भिगोइये। जब खूब गल जाय तब गरम मसाला मिलाकर सिल पर खूब महीन पीस लीजिये और घी कड़ाही में गरम कर उसमें पकौड़ी बना लीजिये। इसके पश्चात् पकौड़ियों को बेसन की कढ़ी की तरह मट्ठे में घोलकर आग पर कड़ाही में औटा लीजिये। औटाते समय इसमें एक माशा कुसुम के फूलों को कपड़े की पोटली में बाँधकर छोड़ दीजिये और जब कढ़ी खूब अच्छी तरह पक जाय तब इस पोटली को निकाल लीजिये और कढ़ी को उतारकर किसी बर्तन में रख लीजिये। कुसुम के फूलों से यह कढ़ी पाचक हो जायगी। क्योंकि यह बादी करती है इसलिए यह फूल डालना अत्यन्त आवश्यक है।

हरे चने की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—ताजे हरे चने, बड़ी इलायची, दालचीनी, हींग, जीरा और दही।

बनाने की विधि—होले (हरे चने) लेकर छील लीजिये। इन चनों में जीरा, बड़ी इलायची, दालचीनी और हींग मिलाकर सिल पर खूब महीन पीस लीजिये और उसकी पीठी बनाकर गर्म घी के साथ कड़ाही में पकौड़ी सेक लीजिये। इसके पश्चात् इनको दही में घोलकर बेसन की कढ़ी की तरह आग पर औटा ले। जब खूब अच्छी तरह औट जाय और उसमें दो-तीन उफान आ जायँ तब उसे उतारकर किसी बर्तन में रख लीजिये। भोजन के समय इसे प्रयोग में लाइये। यह भी बहुत स्वादिष्ट होती है।

लोबिया की दाल की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—लोबिया की दाल, दही, नमक, हींग, अदरक या सोठ और पंचफोरन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम लोबिया की दाल को पानी में भिगोकर गला लीजिये और हाथों से मसलकर उसका छिलका अलग कर लीजिये। इसके पश्चात् उसमें गर्म मसाला मिलाकर खूब महीन पीस लीजिये और उसमें थोड़ा सा दही और नमक डालकर खूब फेंट लीजिये। अब इसकी पकौड़ी घी में सेक लीजिये। जब पकौड़ी बनकर तैयार हो जाय तो कड़ाही में आग

पर कढ़ी औटा लीजिये । कढ़ी में हींग और पँचफोरन का बघार दे दीजिये । इसको स्वादिष्ठ और पाचक बनाने के लिए इसमें अदरख या सोंठ मिला दीजिये । इस प्रकार लोबिया की कढ़ी बनकर तैयार हो जायगी ।

उड़द की दाल की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—उड़द की दाल, अदरख, हींग, मट्ठा, पँचफोरन, गर्म मसाला, घी ।

बनाने की विधि — सबसे पहिले उड़द की दाल को मूँग की दाल की तरह कम-से-कम दो घण्टे तक पानी में गलाकर उसके छिलके हाथों से रगड़कर छुड़ा दीजिये । तब उसमें गरम मसाला डालकर सिल पर खूब महीन पीसकर उसे फेट लीजिये । इसके पश्चात् इसमें अदरख डालकर कड़ाही में घी गर्म करके उसकी छोटी-छोटी पकौड़ी सेककर दही के पानी में डुबोते जाइये । जब पकौड़ी सिंक जायँ तब बची हुई दाल की पीठी में अधिक मट्ठा डालकर पतला घोल डाल दीजिये । इसके बाद उड़द की दाल की कढ़ी में पँचफोरन और हींग का बघार दीजिये और अन्य कढ़ियों की तरह आग पर खूब औटा लीजिये । जब खूब औट जाय तब इसे उतार लीजिये । अधिक खट्टी बनाने के लिए उसमें नीबू का रस मिला दीजिये । इसे भी रोटी और चावल के साथ प्रयोग में ला सकते हैं । यह बहुत ही स्वादिष्ठ होती है ।

मूँग की कढ़ी

आवश्यक सामग्री — मूँग की दाल एक सेर, सफेद जीरा आठ माशे, हींग दो रत्ती, धनियाँ एक तोला, दालचीनी दो माशे, लौंग दो माशे, नमक एक तोला , बड़ी इलायची चार माशे, तेजपात छ. माशे, आवश्यकतानुसार मिर्च, राई एक तोला और हल्दी एक तोला ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले मूँग की दाल को पानी में भिगोइये । जब दाल अच्छी तरह गल जाय तब उसको दोनों हाथों से रगड़कर छिलके अलग करिये । दाल का सब पानी निचोड़कर सिल पर खूब महीन पीसिये । पीसते समय उसमें जीरा, हींग, नमक, मिर्च, धनियाँ, लौंग, बड़ी इलायची, दालचीनी और तेजपात आदि सब मसाले मिलाइये और फिर पीसिये । इसके पश्चात् उस पिसी हुई दाल को खूब फेटिये । अब कड़ाही

में घी डालकर उस दाल की पकौड़ियाँ तोड़ लीजिये। जब आधी दाल की पकौड़ी बन जायँ तब बाकी बची हुई दाल को मठे या दही के पानी में घोलकर रख ले और इसे राई, जीरा और लाल मिर्च का बघार देकर हल्दी पानी में पीसकर छौक दीजिये। जब हल्दी पक जाय तब वह दाल की घोली हुई पीठी छोड़ दीजिये और जिस प्रकार बेसन की कढ़ी पकाई जाती है उसी प्रकार इसे भी पका लीजिये। जब इसमें दो-तीन उफान आ जायँ तब उसमें पकौड़ी छोड़ दीजिये और उसमें नमक डालकर खूब अच्छी तरह औटा लीजिये। जब एक तिहाई पानी उसका जल जाय तब उसे उतार लीजिये। इसी प्रकार कढ़ी बन जायगी।

दक्षिणी कढ़ी

आवश्यक सामग्री—दो सेर मट्ठा, तीन पाव चने का पिसा हुआ बेसन, दो रत्ती हींग, थोड़ी सी लाल मिर्च, एक छटांक घी या तेल, छः माशे जीरा, एक तोला राई, , एक तोला चार माशे नमक और थोड़ा-सा धनियाँ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बेसन लेकर मट्ठे में अच्छी तरह घोल लीजिये। फिर उसमें हींग, लाल मिर्च पीसकर मिला दीजिये। अब कड़ाही में घी या तेल छोड़कर उसमें जीरा, राई और धनिया का बघार तैयार कर लीजिये और उसमें बेसन को छौक दीजिये। उसमें ऊपर से पिसा हुआ नमक मिलाकर चमचे से चलाते जाइये। पकाते समय चूल्हे में धीमी आग होनी चाहिये। बेसन जब पककर गाढ़ा हो जाय और उसमें सुगन्ध आने लगे तब उसे किसी थाली या चौड़े बर्तन में घी लगाकर बेसन उँडेल दीजिये। जब यह ढण्डा होकर जम जाय तब इसकी चाकू से बर्फी सी काट लीजिये। भोजन करते समय इसे प्रयोग में लाइये। यह कढ़ी खाने में बहुत स्वादिष्ट होती है।

सेवनुमा कढ़ी

आवश्यक सामग्री—सवा सेर अच्छा पिसा हुआ चने का बेसन, छः माशे नमक, दो रत्ती हींग, छ. माशे जीरा, दो लाल मिर्च, मट्ठा, पँचफोरन और तेल या घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम तीन पाव बेसन में नमक, हींग, जीरा और लाल मिर्च पीसकर मिला लीजिये और उसे पानी में सानकर उसको तेल में छानकर सेव बना लीजिये। इसके पश्चात् शेष बचे हुए आधा सेर बेसन को पानी या मट्ठे में पतला घोलिये और कड़ाही में हींग, पँचफोरन और मिर्च का बघार तैयार करके उस बेसन को छौक दीजिये। उसमें साथ ही हल्दी भी पीसकर डाल दीजिये। इसके बाद इसे कड़ाही में मन्दी आग पर खूब औटाइये। जब कढ़ी में दो-तीन उफान आ जायँ तब उसमें नमक और सेव दोनों ही डाल दीजिये और उसे खूब पकाइये। पकाते समय इसे चमचे से चलाना अत्यन्त आवश्यक है। न चलाने से कढ़ी फट जायगी। जब यह खूब गाढ़ी हो जाय तो इसे उतार लीजिये। इस प्रकार सेवनुमा कढ़ी बनकर तैयार हो जायगी।

सहिजन की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—सहिजन की मुलायम फलियाँ आधा सेर, बेसन आधा सेर, दही सवा सेर या मट्ठा ढाई सेर, हल्दी एक तोला, जीरा पैसे भर, राई पैसे भर, नमक चार तोले, धनियाँ रुपया भर, मिर्च छ' माशे, मेथी पैसे भर, हींग दो रत्ती और घी पाव भर।

बनाने की विधि—सबसे पहले सहिजन की फली को काटकर टुकड़े कर लीजिये। आधे बेसन को पानी में फेटकर उसकी पकौड़ी बनाकर रख लीजिये। शेष बचे हुए बेसन को दही में घोल लीजिये। इसके पश्चात् घी में हींग, जीरा आदि सब मसालो को छोड़कर घी में भून लीजिये। तब उसी में सहिजन की फली डालकर भून लीजिये। जब फली भुनकर सुखँ हो जाय तब उसमें घुला हुआ बेसन भी डाल दीजिये। ऊपर से उसमें नमक मिलाकर कड़ाही में औटा लीजिये। जब उसमें दो या तीन उफान आ जायँ तब पकौड़ी डाल दीजिये और उसे खूब औटाइये। जब वह खूब औट जाय और उसकी फली गल जायँ तब उसे उतारकर भोजन के साथ प्रयोग में लाइये।

इमली की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—कच्ची इमली, बेसन, हींग, मेथी, राई, जीरा, लाल मिर्च तथा नमक।

बनाने की विधि—सबसे पहले कच्ची इमली पानी में खूब उबाल लीजिये और किसी कपड़े में छानकर उसका रस निकाल लीजिये। घी में बेसन की पकौड़ी सेककर अलग रख लीजिये। इसके पश्चात् इमली के रस में बेसन घोलकर उसमें हींग, मिर्च, जीरा, राई और मेथी का बघार देकर छौक लीजिये। अब उसे कड़ाही में डालकर आग पर औटाइये। जब उसमें दो-तीन उफान आ जायँ तब पकौड़ी और नमक डाल दीजिये। जब यह खूब औट जाय तब इसे उतार लीजिये।

इसी प्रकार पकी इमली की कढ़ी भी बनाई जाती है। यह भी स्वादिष्ट होती है।

कुलफे की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—ताजा कुलफे का साग, हींग, बेसन, नमक, मिर्च, हल्दी, जीरा और घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजा कुलफे का साग लेकर पानी में धोकर खूब अच्छी तरह साफ कर लीजिये, जिससे उसमें मिट्टी न रह जाय। इसके पश्चात् गर्म घी में हींग डालकर कुलफे के साग को छौक दीजिये। कड़ाही को किसी बर्तन से ढक दीजिये जिससे उसकी भाप से साग गल जाय। जब साग अच्छी तरह गल जाय तब उसमें बेसन, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, जीरा और यदि आवश्यकता समझे तो दही और मटर के दाने मिलाकर आग पर उबाल लीजिये। जब इसमें दस-बारह उफान आ जायँ तो उसे उतार लीजिये और भोजन के साथ प्रयोग करिये।

पालक की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—पालक का ताजा साग, घी, हींग, चने का बेसन, दही, नमक, हल्दी और लाल मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजा पालक का साग लाकर खूब पानी में धोकर साफ कर लीजिये क्योंकि उसमें मिट्टी लगी रहती है। अगर उसमें मिट्टी रह गई तो कढ़ी का स्वाद बिगड़ जायगा। इसके पश्चात् कड़ाही में घी गर्म करके हींग डालकर साग को छौक लीजिये। जब पालक अच्छी तरह गल जाय तो उसमें साधारण कढ़ी की तरह ही बेसन, दही, नमक, लाल

मिर्च मिलाकर उसमें घोल दीजिये। फिर बेसन को खूब औटाइये। जब उसमें दस-बारह उफान आ जायँ तब कडाही को आग पर से उतार लीजिये और किसी बर्तन में रख लीजिये। भोजन करते समय इसे चावलो या रोटी के साथ प्रयोग में लाइये।

पके आम की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—दो सेर पके आमों का रस, डेढ़ पाव बेसन, एक पाव घी, एक तोला राई, दो रत्ती हींग, छः माशे मिर्च, छ. माशे मेथी और एक तोला सफेद जीरा।

बनाने की विधि—सबसे पहले चने का पाव भर बेसन लेकर उसे घोलकर पकौड़ी बना लीजिये और शेष आधा पाव बेसन को आम के रस में घोल लीजिये। इसके पश्चात् हींग, जीरा, राई और मिर्च का बघार तैयार करके बेसन मिले हुए आम के रस को कडाही में छौक दीजिये। जब उसमें दो-तीन उफान आ जायँ तब उसमें नमक और पाव भर दही छानकर डाल दीजिये। इसके बाद उसमें बेसन की पकौड़ी डालकर खूब औटाइये। जब यह अच्छी तरह पक जाय तब उसे उतारकर किसी बर्तन में रख लीजिये। भोजन के समय प्रयोग में लाइये।

मँगौड़ी की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—दाल की मँगौड़ी, घी, चने का बेसन, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा हींग।

बनाने की विधि—सबसे पहले मँगौड़ी को पत्तीली में घी डालकर आग पर भून लीजिये। जब मँगौड़ी का रंग बादामी हो जाय और उनमें से भुनने की सुगंध आगे लगे, तब बेसन का घोल तैयार करके नमक हल्दी के साथ उसमें मिला दे। जब मँगौड़ी अच्छी तरह से गल जायँ और कढ़ी खूब पक जाय तब उसमें लाल मिर्च और हरा धनियाँ काटकर डाल दे। कढ़ी में दस या बारह उफान आने पर उसे उतार लीजिये और एक बर्तन में रख लीजिये। यह कढ़ी भी अन्य कढ़ी की तरह स्वादिष्ट होती है। इसे चावलो के साथ भी प्रयोग में लाया जा सकता है।

चने की कढ़ी

विधि—चने की कढ़ी बिल्कुल बेसन की कढ़ी की तरह ही बनाई जाती है। इसमें सर्वप्रथम एक सेर चने की बिना छिलके की दाल लेकर दो घण्टे तक पानी में भिगो दीजिये। जब वह गल जायँ तो उन्हें निकालकर सिल पर खूब महीन पीस डालिये। इसके पश्चात् बेसन की कढ़ी बनाने की विधि के अनुसार ही चने की कढ़ी बना लीजिये। जब यह औटकर तैयार हो जाय तब इसे उतारकर किसी बर्तन में रख लीजिये और भोजन के साथ प्रयोग में लाइये। यह कढ़ी बेसन की कढ़ी से अधिक स्वादिष्ट होती है।

बैंगन की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—बारह छोटे-छोटे बैंगन, चार बड़े टमाटर, एक गट्ठी इमली, दो चम्मच पिसी हुई मिर्च, एक चम्मच पिसा हुआ धनियाँ, दो चम्मच घी या मक्खन, बेसन और आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सबसे पहिले बैंगन को चार फाँको में चीर लीजिये। इमली से दो कप रस बना लीजिये। इसके बाद टमाटरों के छिलके उतारकर उन्हें एक कप पानी में उबाल लीजिये। फिर इन्हें कुचलकर १^१ कप गूदा बनाइये। अन्त में बैंगन पाँच मिनट तक घी में भूनिये। अच्छी तरह भुन जाने पर उनमें बाकी सामग्री मिला दीजिये। इसको तब तक पकाइये जब तक बैंगन नरम न हो जायँ। इसके पश्चात् इसको आग पर से उतार लीजिये। इस प्रकार बैंगन-कढ़ी बनकर तैयार हो जायगी। भोजन के समय इसे प्रयोग में लाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ट होती है।

टमाटर नारियल की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—चार बड़े ताजे टमाटर, एक नारियल, बेसन, पाँच हरी मिर्चें, लहसुन की दस फलियाँ, डेढ़ इंच अदरक का टुकड़ा, प्याज की गाँठ, एक लाल मिर्च, घी या मक्खन और आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम टमाटरों के छिलके उतारकर काटिये। नारियल को कद्दूकस में कस लीजिये। उसमें से एक चम्मच नारियल को अच्छी तरह पीस लीजिये। बाकी बचे हुए नारियल से आधा कप गाढ़ा और एक कप पतला दूध निकाल लीजिये। हरी मिर्चों को आधे भाग तक बीच में

से चीर लीजिये । लहसुन को लम्बी फाँको में काट लीजिये । अदरख बारीक कतरिये और प्याज बारीक काट लीजिये । लाल मिर्चों को थोड़े से पानी में भिगोकर कुचल लीजिये । इसके पश्चात् घी गर्म करके प्याज, अदरख, लहसुन और मिर्चें मुलायम होने तक तलिये । तलते समय यह ध्यान रहे कि वे लाल न हो जायँ । उसमें टमाटर और नमक डाल दीजिये । जब वह भुन जाय तब उसमें नारियल का पतला दूध और पीसा हुआ नारियल डाल दीजिये । कुछ मिनट तक उसे उबालने के पश्चात् उसमें नारियल का गाढ़ा दूध और मिर्च का पानी डाल दीजिये । थोड़ी देर के बाद जब कढ़ी तैयार हो जाय तो उसे आग पर से उतार लीजिये ।

पनीर की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, तीन कप फटे हुए दूध का जमाया हुआ दही, तीन टमाटर, $\frac{1}{2}$ चम्मच हलदी, $\frac{1}{2}$ चम्मच नमक, चुटकी भर पिसी हुई मिर्च, एक गाँठ प्याज की तथा चार चम्मच घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—दही को अच्छी तरह मिला लीजिये । दही को एक मलमल के महीन कपड़े में तब तक टाँगे रखिये जब तक कि उसका पानी निचुडकर पनीर बन जाय । इसके पश्चात् पनीर को फैलाकर एक वर्ग इंच के टुकड़ों में काट लीजिये । उन टुकड़ों को गर्म घी में तल लीजिये और सुखाकर अलग रख दीजिये । इसी घी में प्याज और अन्य मसाला डालकर खूब भून लीजिये । फिर टमाटो को काटकर तीन चौथाई पका लीजिये । इसके बाद उनमें टुकड़े डालकर पन्द्रह मिनट तक पका लीजिये । इस प्रकार पनीर-कढ़ी बनकर तैयार हो जायगी ।

यदि कढ़ी अधिक गाढ़ी हो या आप उसे पतली करना चाहें तो उसमें गर्म पानी मिला दीजिये ।

मिली हुई सब्जियों की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—दो कप मिली-जुली, बची हुई पकी सब्जियाँ, एक गाँठ प्याज की, दो फली लहसुन की, इमली, अदरख का टुकड़ा, $\frac{1}{2}$ चम्मच हलदी, $\frac{1}{2}$ चम्मच पिसा हुआ घनियाँ, $\frac{1}{2}$ चम्मच राई, $\frac{1}{2}$ चम्मच पिसी हुई

मिर्च, दो चम्मच घी या मक्खन, कुछ हरे धनियें के पत्ते, आवश्यकतानुसार नमक और बेसन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम इमली से आधा कप रस बनाकर तैयार कर लीजिये । लहसुन और अदरक को महीन पीस लीजिये । प्याज को महीन काटकर घी में तलकर सुर्ख कर लीजिये । इसके पश्चात् उसमें सब मसाले डालकर आग पर भूनिये और जब वह तैयार हो जाय तब उसमें सब्जियाँ डाल दीजिये । इनको पाँच मिनट तक भूनकर उसमें इमली का बनाया हुआ रस डाल दीजिये और जब तक कढ़ी खूब गाढ़ी न हो जाय तब तक अच्छी तरह मिलाइये । इसके पश्चात् उसे आग से उतार लीजिये ।

चावल और भात

चावल के रूप तथा उनका उपयोग

विद्वानो ने चावल के चार रूप माँड, पेया, विलेपी, लाजा (खील) और भात बताये हैं। रूप की भिन्नता से इनके गुणो मे भी भिन्नता रहती है।

माँड़ तथा उसके उपयोग—माँड़ बनाने के लिए चावलो को अच्छे प्रकार धोकर चौदह गुने पानी मे पकाना चाहिये। जब चावल की कनी आधी पक जाय, तब इस पानी को बिना दबाये छान लेना चाहिये या नितार लेना चाहिये। यही छाना हुआ पानी माँड़ कहलाता है। इसी माँड़ का कपड़ो मे कलफ भी दिया जाता है।

माँड़ का प्रयोग अन्य प्रकार से भी होता है। इसका सेवन सदैव गरम और ताजा ही करना चाहिये। कुछ लोग इसे वैसे ही पी जाते हैं, कुछ लोग इसमे हल्दी, जीरा, अनारदाना और घी का छौक लगाकर प्रयोग मे लाते हैं। सामान्यतः माँड़ का गुण अग्नि को बढ़ाना, भूख बढ़ाना तथा वायु का अनुलोभन करना है। इसके खाने से पेट भरता है, भूख लगती है और कोष्ठबद्धता होती है। जिन लोगो को भूख नही लगती तथा मलबन्ध, कब्ज की शिकायत रहती है उनके लिए यह उत्तम वस्तु है। इसलिए जिस माँड़ को हम हेय समझकर फेक देते हैं, उसका उपयोग स्वास्थ्य की दृष्टि से किया जा सकता है। चावल का धोवन भी श्वेत प्रदर (ल्यूकोरिया) की उत्तम औषधि है।

पेया तथा उसके उपयोग—पेया का शब्दार्थ पीने की वस्तु से है। माँड़ और पेया मे एक भेद है—माँड़ मे घट्टपन रहता है। जिस समय खट्ट उतर जाता है तब यह पेया कहलाता है।

पेया आँतो के रोगो के लिए अति उत्तम औषधि है। विशेषकर अतिसार, दस्त, संग्रहणी में यह बहुत लाभदायक वस्तु है। विशेषतः उन स्त्रियो के लिए जिन्हे कभी भी बँधा हुआ मल नही आता, सदा पतला मल आता है या

मलत्याग के पश्चात् भी मलत्याग की इच्छा बनी रहती है, उनके लिए पेया बहुत ही लाभदायक आहार तथा औषधि है।

इसको हल्दी, जीरा, नमक, धनियाँ तथा अनारदाने से बघारकर भी ले सकते हैं और बिना बघार के भी प्रयोग में लाया जा सकता है।

विलेपी तथा उसके उपयोग—पेया के पश्चात् विलेपी का नम्बर आता है। इसमें चाटने योग्य वस्तु बनती है। इसको बनाने के लिए चावलों को पानी में भिगोकर पीस लेते हैं। फिर इसको पानी में पका लेते हैं। यदि सभव हो तो इसको पीछे से थोड़ा सा दूध मिलाकर भी उबाला जा सकता है। इसमें चीनी या नमक इच्छानुसार मिलाना ही उचित है।

विलेपी खाने में रुचिकर होती है, माँड़ और पेया के पीछे रोगी को पथ्य देना है तो विलेपी ही देना चाहिये। यह कम भोजन करनेवालों तथा जिनको ठोस भोजन अनुकूल नहीं, जो खुराक को नहीं पचा सकते उनके लिए बहुत लाभदायक वस्तु है।

भात तथा उसका उपयोग—भात को सदैव गर्म-गर्म ही खाना चाहिये। क्योंकि भात को ठण्डा करके और उसका माँड़ न उतारकर खाने में यह अधिक भारी होता है। ठण्डा हो जाने पर चावल उन्हीं को खाना चाहिये जिनका विशेषतः चावल ही आहार हो। इसी प्रकार सुबह का पकाया हुआ भात भी शाम को नहीं खाना चाहिये। बासी भात स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

चावल को मुख्य भोजन के रूप में स्वीकार नहीं करना चाहिये क्योंकि अधिक चावल का प्रयोग लाभदायक नहीं होता। इससे अम्लपित्त, हृदय पर दबाव, थोड़ा चढ़ने या परिश्रम से साँस चढ़ना आदि शिकायतें उत्पन्न हो जाती हैं।

लाजा तथा उसके उपयोग—चावल बनाने से पूर्व छिलके सहित धानों से चिवड़ा, परमल या लाजा (खील) बनाये जाते हैं। इनका अधिक सेवन नहीं करना चाहिये। खील में धानो को पानी में भिगोकर पीछे माँड़ में सेका जाता है, जिससे तुष अलग हो जाता है।

लाजा बहुत हल्की और सुपच होती है। इनका माँड और भी अधिक सुपच होता है। टायफायड के रोगियों के लिए यह अमृत के समान है। हैजे या गर्भावस्था में तथा अन्य अवस्थाओं में जब कुछ नहीं पचता और खाने के बाद तुरन्त ही वमन हो जाता है, तब लाजा सबसे उत्तम आहार है। यह आमाशय में शान्ति देता है। पित्तोद्रेक को शान्त करता है। रोग की कमजोरी में जब रोगी भूख सहन नहीं कर सकता तब रोगी को लाजा में नीबू निचोड़कर नमक, मिर्च लगाकर खाने को देना चाहिये। इससे रोगी को शान्ति भी मिलेगी और भूख भी रुकेगी।

इस प्रकार चावल की प्रत्येक वस्तु लाभदायक है। उनको बेकार फेंकने की अपेक्षा काम में लाना ही लाभदायक है।

चावल पकाना

आवश्यक सामग्री—बढिया चावल तथा स्वच्छ पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चावलों को बीन-फटक तथा पानी में धोकर साफ कर लीजिये। अब चूल्हे पर पतीली में चावल तथा पानी डालकर रख दीजिये। पानी चावलों की सतह से कुछ ऊपर ही रहना चाहिये। जब चावलों में उबाल आ जाय तब उन्हें चमचे से चलाकर ढक दीजिये। इसके थोड़ी देर पश्चात् चावलों को फिर देखिये। यदि वे पक गये हों और उनमें एक कन रह गई हो तो उन्हें उतारकर पतीली के मुँह पर कपड़ा बाँधकर उनका माँड निकाल लीजिये। माँड निकल जाने पर चावलों को थोड़ी देर के लिए धीमी आग पर फिर रख दीजिये। दस-पन्द्रह मिनट के पश्चात् ही चावल पककर तैयार हो जायेंगे और उनका एक-एक दाना अलग-अलग हो जायगा। इसके पश्चात् उन्हें उतारकर दाल, दही या शक्कर से खाइये।

चावल पकाना (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—बढिया बारीक चावल, पानी तथा दूध या घी।

बनाने की विधि—बारीक चावल को बीन-फटक और धोकर साफ कर लीजिये। अब इन्हें किसी साफ कपड़े में बाँधकर किसी बर्तन में उबलते हुए पानी के ऊपर लटका दीजिये। चावल की पोटली पानी से दो तीन इंच ऊपर ही रहनी चाहिये। बर्तन का मुँह ढक दीजिये। आधा घण्टे

के बाद बर्तन का मुँह खोलकर देखिये कि चावल भाप से गले या नहीं। यदि चावल गल गये हों तो बर्तन के पानी में से कुछ पानी फेंक दीजिये और शेष बचे हुए पानी में पोटली खोलकर उन चावलो को डाल दीजिये। इसके पश्चात् बर्तन का मुँह बन्द करके धीमी आग पर चावलो को पकाइये। ऊपर से घी या दूध भी थोड़ा सा डाल दीजिये। थोड़ी ही देर में बढिया चावल पककर तैयार हो जायँगे।

नमकीन चावल

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बढिया चावल, आधा पाव घी, ढाई माशे राई, एक तोले जीरा, एक माशे धनियाँ, एक माशे काली मिर्च, ढाई माशे लाल मिर्च, आधी रत्ती हींग, सवा सेर पानी, दो छटाँक घी तथा नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चावलो को धो-फटककर खूब साफ कर लीजिये और पानी में डालकर आधे घण्टे तक भिगोइये। अब उन्हें पत्तीली में घी डालकर भून लीजिये और सब मसालो को घी में भूनकर चावलो में मिला दीजिये। इसके पश्चात् उनमें पानी तथा नमक मिलाकर पत्तीली को ढक दीजिये। जब चावल गल जायँ और पानी जलकर दो छटाँक रह जाय तब चावलों में एक छटाँक घी और मिला दीजिये। साथ ही साथ थोड़ी सी केसर पानी में घोलकर चावलों में डाल दीजिये। अब चावलों को करीब पन्द्रह मिनट तक धीमी आग पर पकाइये। जब चावल पककर खिल जायँ तब उन्हें उतारकर प्रयोग में लाइये।

जरदा

आवश्यक सामग्री—एक पाव चावल, छः बादाम, तीन इलायची, एक चम्मच किशमिश, एक दालचीनी का टुकड़ा, $\frac{1}{2}$ चम्मच केसर, $\frac{1}{2}$ कप दूध, दो चम्मच शक्कर, $\frac{1}{2}$ चम्मच नमक, एक चम्मच नीबू का रस तथा एक चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चावलों को पत्तीली में डालकर अध-पके उवाल लीजिये। बादाम के छिलके उतारकर महीन काट लीजिये। इलायचियों को कूट लीजिये। किशमिश को साफ कर लीजिये।

को गर्म करके कूटिये और एक चम्मच दूध में भिगो दीजिये । अब घी करके उसमें चावल, नमक तथा सूखा मेवा डालकर कुछ देर तक पर भूनिये । उसमें दूध और शक्कर मिला दीजिये । जब चावल नर्म जायँ तब उनमें केसर और किशमिश मिला दीजिये । इसके पश्चात् पाँच मिनट तक पकाकर पत्तीली को चूल्हे से उतारकर गर्म राख रख दीजिये । ढक्कन पर कुछ गर्म जलते हुए कोयले रखकर ढक्कन थोड़ा सा खोल दीजिये । जब पक जायँ तब खाने के काम में लाइये

नमकीन चावल (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बढिया चावल, सवा सेर पानी, तोला नमक, आधा पाव घी, डेढ माशे केसर, ढाई माशे लाल मिर्च थोड़ा सा गर्म मसाला ।

बनाने की विधि—चावलो को साफ करके पानी में धो लीजिये । सवा सेर पानी और नमक मिलाकर चूल्हे पर पत्तीली चढ़ा दीजिये । पानी खौलने लगे तब उसमें चावल छोड़कर ढक दीजिये । थोड़ी देर चमचे से निकालकर देखिये । यदि वे गल गये हो तो उतारकर उ माँड़ निकाल लीजिये । इसके पश्चात् घी तथा केसर चावलो में मिला आग पर रख दीजिये । ऊपर से सब मसाला भी मिला दीजिये । पन्द्रह मिनट तक धीमी आग पर पकने के पश्चात् फिर खोलकर देखिये । यदि च पककर तैयार हो गये हो तो उन्हें उतारकर खाने के काम में लाइये ।

मीठे चावल

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बढिया चावल, एक सेर पानी, आधा सेर चीनी, आधा पाव दूध तथा आधा पाव घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चावलो को बीन-धोकर साफ लीजिये । अब पानी में चीनी को अच्छी तरह घोलकर उसमें चा डालकर आग पर चढ़ा दीजिये । जब चावलो में उबाल आ जाय और गल जायँ तब उन्हें उतारकर कड़ो की आग पर रख दीजिये । इ

देखिये । यदि चावल तैयार हो गये हों तो उतारकर खाने के काम में लाइये ।

मीठे चावल (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बढिया चावल, एक पाव घी, सवा सेर पानी, आधा सेर चीनी, बादाम, पिस्ते, किशमिश तथा गिरी ।

बनाने की विधि—चावलो को बीन-फटककर कई बार पानी में धोइये । उनको किसी कपड़े पर बीस मिनट तक फैलाकर फरैरा कर लीजिये अब चावलों को पतीली में घी डालकर आग पर भून लीजिये । जब चावल भुनकर सुखं हो जायँ तब पानी में चीनी घोलकर चावलों को उसमें डाल दीजिये । जब चावल उबलकर गल जायँ तब उन्हें आग से उतारकर कोयलो या कडो की धीमी आग पर रख दीजिये । अब थोडा सा घी चावलों में मिलाकर चमचे से चला दीजिये और पतीली को ढककर आग पर ही रक्खा रहने दीजिये । दस मिनट के बाद जब चावल खिल जायँ तब उनमें सब मेवा डालकर उतार लीजिये । इसके पश्चात् खाने के काम में लाइये । यह चावल बहुत ही स्वादिष्ठ होते हैं ।

पुराने चावल

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चावलो को बीन-फटककर साफ कर डालिये । फिर पानी से तीन-चार बार हाथों से मसल-मसलकर धोइये और पानी में भिगो कर रख दीजिये । अब पतीली में पानी गर्म करके उसमें चावल डाल दीजिये । जब उसमें एक उफान आ जाय तब उसे चमचे से चला दीजिये । जब चावल गलने लगे तब उन्हें उतारकर उनका माँड़ कपड़े में छानकर निकाल लीजिये । इसके पश्चात् पतीली को हिलाकर उसमें थोडा-सा घी डालकर चावलो सहित अङ्गारों पर ढँककर रख दीजिये । थोड़ी देर में चावल पककर खिल जायँगे । उन्हें उतारकर खाने के काम में लाइये ।

बिना पानी के चावल पकाना

आवश्यक सामग्री—बढिया महीन चावल, घी आदि ।

पकाने की विधि—सर्वप्रथम चावलों को साफ करके दो-तीन बार पानी से धोकर पानी में भिगोकर रख दीजिये । इधर एक चौड़ा-सा पत्थर का टुकड़ा आग में गर्म करके लाल कर लीजिये । अब उसी पत्थर पर चावलो को पानी से निकालकर बराबर-बराबर फैला दीजिये । उनके ऊपर मार-कीन का मोटा अँगोछा भिगोकर बिछा दीजिये जिससे चावल अच्छी तरह ढक जायँ । थोड़ी देर में सब चावल गल जायँगे । जब चावल गल जायँ तब उन्हें इकट्ठा करके पतीली में रखिये और ऊपर से गरम घी डाल दीजिये । इसके बाद चमचे से चलाकर पाँच मिनट तक अगारो पर रखे रहने दीजिये । जब पक जायँ तब उतारकर खाने के काम में लाइये । यह बहुत ही स्वादिष्ट बनते हैं ।

भुने हुए चावल

आवश्यक सामग्री—एक पाव चावल, एक प्याज की गाँठ, दो इलायची, दो टुकड़े दालचीनी के, आधा चम्मच जीरा, चार लौंग, एक चम्मच घी तथा आवश्यकतानुसार नमक ।

पकाने की विधि —सर्वप्रथम चावलो को बीनकर पानी से दो-तीन बार खूब धोकर भिगो दीजिये । प्याज को बारीक काट लीजिये । प्याज को घी में सुर्ख करके अलग रख लीजिये । इसी घी में साबत मसाला डालकर पाँच मिनट तक भूनिये । अब उसमें चावल डालकर भूनिये । ऊपर से चावलो के एक इंच ऊपर तक पानी भर दीजिये । चावलो को नरम होने तक हल्की आँच पर पकाइये । इसके पश्चात् ऊपर से तली हुई प्याज मिला दीजिये । यदि चावल थोड़े-से गल गये हों तो पतीली उतारकर कोयलो पर रखकर उसके ढक्कन को थोड़ा-सा खोलकर उस पर भी गरम कोयले रख दीजिये । इस प्रकार थोड़ी देर में स्वादिष्ट चावल पककर तैयार हो जायँगे ।

बिना माँड़ के नये चावल बनाना

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चावलो को बीन-फटककर तीन पानी से धो डालिये । अब उन्हें पतीली में डाल ऊपर से पानी भरकर आग पर पकाइये । पकते-पकते जब उनमें उफान आ जाय तब उन्हें चमचे से चला

दीजिये । इसके पश्चात् उसमें एक छटाँक प्रति सेर के हिसाब से घी डालकर पतीली नीचे उतार लीजिये और कोयलो पर रख दीजिये । जब चावल अच्छी तरह गल जायँ तब उन्हें दाल, दही या चीनी के साथ खाइये । यह चावल खाने में मीठापन लिये हुए स्वादिष्ट होता है ।

बिना बर्तन के चावल पकाना

पकाने की विधि—खूब महीन चावल लेकर खूब बीन-फटककर मोटे कपड़े में रख लीजिये और उन्हें पानी से खूब धोइये । अब जमीन में चावल की पोटली के बराबर एक गड्ढा खोदिये । उसी में पोटली रखकर जरा-सा पानी का छीटा देकर, ऊपर दो-एक पत्ते रखकर बालू, मिट्टी आदि से ढक दीजिये । इसके पश्चात् उसके ऊपर उपलो की आग सुलगा दीजिये । आधे घण्टे के बाद आग हटाकर उस पोटली को गड्ढे में से निकाल लीजिये और खाने के काम में लाइये ।

यह विधि यात्रा में जब चावल पकाने के लिए कोई बर्तन नहीं रहता तब काम देती है । इस विधि से पकाये हुए चावल बहुत ही मीठे और स्वादिष्ट होते हैं ।

मुश्की मीठे चावल

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बढ़िया चावल, आधा सेर चीनी, दस छटाँक दूध, एक माशे केसर, एक पाव घी, आधा तोला चिरौजी, एक तोला महीन कतरे हुए बादाम, आधा तोला पिस्ता, आधी छटाँक धुली किशमिश, तीन माशे छोटी इलायची के दाने तथा एक चावल के बराबर मुश्क (कस्तूरी) आदि ।

पकाने की विधि—चावलो को साफ करके कुछ देर पानी में भिगोकर रख दीजिये । फिर दूध में चीनी डालकर गरम करिये और उसी में चावल पानी से निकालकर डाल दीजिये । इसके साथ ही कस्तूरी और केसर दूध में पीसकर मिला दीजिये । जब केसर का रंग सब चावलो पर चढ़ जाय तब सब मेवों को मिलाकर उसमें मिला दीजिये और पतीली उतारकर अगारो पर रख दीजिये । जब चावल खूब पक जायँ तब उतारकर खाने के काम में लाइये ।

नारियली चावल

आवश्यक सामग्री—एक पाव चावल, नारियल, एक चम्मच जीर एक चम्मच घी या मक्खन तथा आवश्यकतानुसार नमक ।

पकाने की विधि—सर्वप्रथम चावलों को बीन धोकर साफक लीजिये । नारियल से तीन कप दूध निकालिये । अब घी गर्मकरके उसमें जीरा तल लीजिये और उसमें ऊपर से चावल डालकर भूनिये । जब चावल चिपकने लगे तब उनमें नारियल का दूध डालिये । अब इन्हें हल्की आग पर पकाइये । जब चावल पककर नरम हो जायँ तो उन्हें उतार लीजिये । यदि पक जाने पर भी चावलो में कुछ गीलापन रह गया हो तो पत्तीली क ढक्कन थोड़ा-सा खोलकर ढक्कन पर जलते कोयले रख दीजिये । इस प्रकार चावलो में बचा हुआ पानी सूख जायगा और चावल पककर तैयार हो जायँगे ।

नीबू के चावल

आवश्यक सामग्री—एक सेर पके हुए चावल, मीठी नीम की पत्तियाँ, लाल मिर्चें, एक चम्मच राई, डेढ़ चम्मच उड़द की दाल, डेढ़ चम्मच चने की दाल, एक चम्मच हल्दी, चार नीबू, चार चम्मच घी तथा आवश्यकतानुसार नमक ।

पकाने की विधि—सर्वप्रथम दोनों दालों को पानी में भिगो दीजिये राई को घी में तलिये । जब वह फूट जाय, तब उसमें नीम के पत्ते, मिर्चें और दाल डालकर भूनिये । ऊपर से उसमें हल्दी नीबू का रस और नमक मिला दीजिये । इसके पश्चात् उन्हें कुछ मिनट तक पकाइये और उसी में चावल मिलाकर कुछ देर तक अच्छी तरह गर्मकर लीजिये और खाने के काम में लाइये ।

दिल पसन्द चावल

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बढिया दिल बक्सा चावल, आधा सेर ताजा दूध, एक सेर मठा या दही, आधा पाव घी, डेढ़ तोले नमक, एक माशा केशर तथा कागजी नीबू ।

पकाने की विधि—चावलों को अच्छी तरह धो-बीनकर साफकर लीजिये। अब अदहन में आधा तोला नमक और चावल छोड़कर पकाइये। जब उनमें एक उफान आ जाय तब उनको पसा लीजिये। फिर उनमें दही, नमक और नीबू का रस छोड़ दीजिये। और चमचे आदि से चलाकर फिर पकाइये। जब चावल गलने लगे तब किसी पतले कपड़े में उँडेलकर उनका सब पानी निकाल दीजिये। और हवा में फैलाकर उन्हें ठंडाकर लीजिये। इसके पश्चात् एक मिट्टी की हाँडी लेकर चूल्हे पर गर्म कीजिये। हाँडी जब तक गर्म न हो तबतक उसमें दूध के छीटे देते रहिये। जब वह खूब गर्म हो जाय तब उसमें चावल छोड़ दीजिये। ऊपर से केशर को थोड़े से दूध में पीसकर डाल दीजिये साथ ही घी भी डाल कर हाँडी का मुँह बन्दकर दीजिये और उसे अगारो पर रख दीजिये। इसके पश्चात् इसे दही के साथ खाइये। यह चावल खाने में बहुत ही स्वादिष्ट होते हैं।

बाजरे का भात

आवश्यक सामग्री—बाजरा, घी, दूध या दही।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बाजरे को बीन-फटककर साफकर लीजिये। फिर कुछ देर के लिए पानी में भिगोकर रख दीजिये। अब इसे ओखली या खलड में कूटिये और फटककर साफ करिये। इनको पानी में खूब मल-मलकर धोइये। जब अच्छी तरह साफ हो जाय तब किसी बर्तन में पानी के साथ डालकर चूल्हे पर चढ़ा दीजिये। थोड़ी देर बाद जब वह गल जाय तब उतारकर उसका माँड़ अलगकर लीजिये। इसके पश्चात् थोड़ा सा घी डालकर बर्तन को ढँककर फिर आग पर चढ़ा दीजिये। दस-पन्द्रह-मिनट बाद जब वह पक जाय तब उतारकर दूध या दही से खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ट होता है।

बाजरे का भात (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—बाजरा, नमक, दही तथा घी।

बनाने की विधि—बाजरे बीन, फटककर साफकर लीजिये। फिर ओखली में डालकर पानी का छीटा देकर कूट लीजिये। जब बाजरा कुट

जाय और उसका छिलका उतर जाय तब इनको दुबारा फटक और धोकर साफकर लीजिये । इसके पश्चात् बाजरे में दही और नमक आवश्यकतानुसार मिला कर आधे घण्टे तक रखवा रहने दीजिये । फिर किसी बर्तन में डालकर पानी के साथ आग पर रख दीजिये । जब गलकर तैयार हो जाय तब छानकर माँड़ अलगकर लीजिये और उनमें थोड़ा सा घी डालकर फिर धीमी-धीमी आग पर रख दीजिये । जब वह खिलकर तैयार हो जाय तब खाने के काम में लाइये ।

बाजरे का मीठा भात

आवश्यक सामग्री—बाजरा, चीनी, दूध या दही ।

बनाने की विधि—बाजरे को छान फटक तथा कूटकर साफकर लीजिये । अब बाजरे को पानी में खूब मल-मलकर धोइये । जब वह खूब साफ हो जाय तब आधे घण्टे तक पानी में भिगोकर रख दीजिये । तब तक चीनी को पानी में घोलकर आग पर रख दीजिये । जब वह खीलने लगे तब भीगे हुए बाजरे को उसमें डाल दीजिये और बर्तन का मुँह ढँक दीजिये । थोड़ी देर बाद जब वह पककर तैयार हो जाय तब धीमी आग पर पन्द्रह मिनट तक और पकाइये । इसके पश्चात् भात को दही या दूध के साथ खाइये । बहुत ही स्वादिष्ट लगेगा ।

जौ का भात

आवश्यक सामग्री—जौ, घी, दूध या चीनी आदि ।

बनाने की विधि—सर्व प्रथम जौ को छान फटककर साफ करके चक्की पर दल लो । अब टुकड़ों को चाल-फटककर छोटे-छोटे टुकड़े एक ओर कर लीजिये । इसके पश्चात् इनको खूब धोइये और पानी में डालकर चूल्हे पर उबालिये । जब यह गल जावे तब नीचे उतारकर किसी कपड़े में छानकर माँड़ अलगकर लीजिये । अब किसी दूसरे बर्तन में घी गर्म करके उन्हें उसमें मिला दीजिये और ढककर फिर आग पर रख दीजिये । दस-पन्द्रह मिनट के पश्चात् जौ खिल उठेंगे । तब उन्हें उतार लीजिये और दूध या चीनी के साथ खाइये ।

गाजर का भात

आवश्यक सामग्री—गाजर, आटा, दही या मठा ।

बनाने की विधि—यह भात गाजर और आटे का बनता है इसमें चावल नहीं डाला जाता ।

गाजर को सर्वप्रथम छीलकर टुकड़ेकर लीजिये और उन्हें उबालने को रख दीजिये । जब गाजरे उबल जाँय तब उसमें जौ आदिका आटा डालकर पतीली में आग पर पकाइये । पकाते समय इसे चमचे वगैरह से चलाते रहिये जिससे गुठले न पड़ जाँय । जब यह पक कर तैयार हो जाय तब इसे दही या मठे से खाइये । यह बहुत ही रोचक होता है । गाँव के लोग इसे विशेष रूप से प्रयोग में लाते हैं ।

केसरिया भात

आवश्यक सामग्री—आधासेर चावल, तीनमाशे केशर, जावित्री, खटाई तथा गर्म मसाला ।

बनाने की विधि—सर्व प्रथम चावलो को अच्छी तरह धो बीनकर साफकर लीजिये । फिर पतीली में चूल्हे पर अदहन चढ़ाकर उसमें चावलो को डाल दीजिये । जब चावल गल जायँ तब उसमें केशर पीसकर ऊपर से थोड़ी सी जावित्री और खटाई भी डाल दीजिये । जब पककर डाल दीजिये । तैयार हो जायँ तब उसमें गर्म मसाले का छौक दे दीजिये । इस प्रकार केशरिया चावल का भात बन कर तैयार हो जायगा ।

मीठा केसरिया भात

आवश्यक सामग्री—आधासेर बढिया चावल, तीन पाव पानी, पौन तोला हरसिंगार की डण्डी, आधा तोला केसर, आधा सेर मिसरी या चीनी, आधापाव घी, दस लौंग, डेढ़ माशे बड़ी इलायची, डेढ़ माशे छोटी इलायची, आधामाशे जायफल, आधामाशा जावित्री तथा मेवा ।

बनाने की विधि—चावलो को धो-बीनकर अच्छी तरह साफकर लीजिये । अब पानी में हरसिंगार और केसर पीसकर रख लीजिये तथा चीनी या मिसरी की चाशनी बना लीजिये । फिर पतीली में घी डालकर लौंगों का वधार तैयारकरके उसमें केशर का पानी और चावल

डाल दीजिये । जब चावल आधे गल जायँ तब उसमें आधापाव घी गर्म-करके और डाल दीजिये । इसे धीमी आग पर पकने दीजिये । थोड़ी देर बाद सब मसाले तथा मेवा भी डाल दीजिये । अब पत्तीली को उतार-कर उसका मुँह ढककर कोयलो पर रख दीजिये । थोड़ी देर पश्चात् जब भात बनकर तैयार हो जाय तब उसे खाइये ।

अन्य प्रकार के भात बनाना

पकाने की विधि—जिस प्रकार जौ का भात बनाया जाता है उसी प्रकार जोन्हरी, गेहूँ, चना, मूँग तथा कामुनी आदि का भात भी पकाया जाता है । इन्हें पकाने में भेद केवल इतना है कि ये वस्तुएँ अधिक नहीं कूटी जाती । इनको हल्के हाथसे दलकर चावलो की तरह पका लीजिये । इसके पश्चात् दही, दूध आदि से खाने के काम में लाइये ।

यह सब भात खाने में बहुत ही स्वादिष्ठ तथा स्वास्थ्य-लाभ पहुँचाने वाले होते हैं । इन्हें रुचि के अनुसार चीनी तथा नमकीन भी बनाया जा सकता है ।

मुश्की घृतान्न

आवश्यक सामग्री—आधासेर बढिया चावल, एक सेर चीनी, एक चावलभर मुश्क (कस्तूरी), चार रत्ती केशर, आधापाव दूध, दस छटाँक घी, आधापाव छिले कतरे बादाम, आधापाव किशमिश, आधा तोला छोटी इलायची के दाने तथा इत्र आदि ।

पकाने की विधि—चावलों को धोकर रख लीजिये । आधा पाव पानी और दूध में चीनी की चाशनी तैयार करके उसमें केशर और चावलो को छोड़कर धीमी आँच पर पकाइये । जब चाशनी सूखने लगे तब उसमें घी डाल दीजिये । साथ ही सब मेवा आदि छोड़कर चमचे से ऊपर नीचे चला दीजिये । इसके पश्चात् मुश्क (कस्तूरी) दूध में घोलकर छोड़ दीजिये और बर्तन को ढककर अंगारों पर रख दीजिये । जब चावल पककर तैयार हो जायँ तब कुछ बूँदे गुलाब या केवड़े के इत्रकी डालकर उसे उतार लीजिये । इसके पश्चात् खाने के काम में लाइये ।

चटनी

नीबू की चटनी

आवश्यक सामग्री—दो औंस चीनी, डेढ़ कप पानी, एक नीबू का रस और छिलका, एक चम्मच आटा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम नीबू का रस निचोड़ लीजिये । अब एक कड़ाही में चीनी डालकर नीबू के छिलके को उसमें रगड़ो । आटे को अलग पानी डालकर घोल लीजिये । इसके पश्चात् शेष पानी में चीनी डालकर उबाल लीजिये । इस प्रकार उसकी चाशनी तैयार हो जायगी । उस चाशनी को आटे में खूब मिलाकर आग पर चढ़ा दीजिये । अब उसे आग पर चढ़ाकर पाँच मिनट तक गर्म करके नीबू का रस मिला दीजिये । इस प्रकार नीबू की मीठी चटनी बनकर तैयार हो जायगी ।

अमरूद की चटनी

आवश्यक सामग्री—दो अच्छे अमरूद, एक नीबू, एक माशा लाल मिर्च, एक माशा जीरा, छः माशे हरा धनियाँ, डेढ़ माशे नमक, एक माशे इलायची ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अमरूदों को साफ पानी से धोकर साफ-कर काट लीजिये । इसके पश्चात् सिल पर रखकर नमक-मिर्च, जीरा, धनियाँ इलायची आदि मसाले मिलाकर खूब महीन पीस लीजिये । इस प्रकार अमरूद की चटनी तैयार हो जायगी । इसको खट्टी बनाने के लिये इसमें नीबू का रस डाल दे ।

यह चटनी बहुत ही स्वादिष्ट और हाजमेदार होती है । इस चटनी को आवश्यकतानुसार मात्रा में ही बनाना चाहिये ।

पके केले की चटनी

आवश्यक सामग्री—चार पके केले, दो कागजी नीबू, एक माशा काला जीरा, एक माशा नमक, दो माशे काली मिर्च और दो माशे इलायची ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम काला जीरा और इलायची लेकर आग में भून लीजिये । इसके पश्चात् नमक-मिर्च और जीरा आदि मसाले सिल पर महीन पीस लीजिये । केलो के छिलके उतारकर हाथो से खूब मसल लीजिये और उनमें ये पिसे हुए मसाले मिला दीजिये । इसके ऊपर से नीबू काटकर उनका रस उसमें निचोड़ दे जिससे चटनी में खट्टापन आजाय । इन सबको खूब फेटकर किसी साफ बर्तन में रख लीजिये इस प्रकार पके केलो की चटनी बन कर तैयार हो जायगी ।

गन्ने के रस की चटनी

आवश्यक सामग्री—चार सेर गन्ने का रस, एक पाव सावुत खटाई, लाल मिर्च, आधापाव सौफ, आधा पाव मेथी और दो तोला नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गन्ने के रस को छानकर साफकर लो और पतीली में चूल्हे पर चढ़ा दो । जब मैल ऊपर निकलकर आवे तो उसे निकालकर फेक दो । जब रस खौलकर तैयार हो जाय तो उसमें खटाई सावुत और लाल मिर्च आवश्यकतानुसार डठल तोड़कर, सौफ, मेथी, और नमक उसमें डाल दो । इसके पश्चात् जब उसकी दो तार की चासनी तैयार हो जाय तब उसे नीचे उतारकर रखलो और एक साफ काँच के बर्तन में भरकर रखलो । भोजन के समय आवश्यकतानुसार चम्मच से निकालकर प्रयोग में लाइये ।

खीरे की चटनी

आवश्यक सामग्री—तीन पाव खीरे, दो छटाँक प्याज, दो हरी मिर्च, एक पाव चीनी, एक तोला लाल मिर्च, दो तोले नमक, दो पाव सिरका ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले खीरे लेकर छील लीजिये । उनके छोटे छोटे टुकड़े काटकर थोड़े से पानी में उबाल लीजिये । इसके पश्चात् बारीक कटी हुई प्याज, कटी हुई हरी मिर्च, चीनी, लाल मिर्च, नमक और सिरका लेकर उसमें मिला कर खीरे के साथ पकाइये । जब सब चीजे उबल और मिल कर खूब गाढ़ी हो जायँ तो आग पर से उतार कर किसी साफ चीनी या काँच के बर्तन में रख लीजिये ।

नौरतन चटनी

आवश्यक सामग्री—एक सेर आम, दो छटाँक नमक, एक तोला धनिया, छ माशे बड़ी इलायची, एक-एक माशे लौंग, जायफल, जावित्री और दाल-चीनी, डेढ़ तोला पोदीना, आधी छटाँक अदरक, एक तोला बादाम की मिर्गी, छ माशे पिस्ता और आधा पाव किशमिश, आधा सेर चीनी और आधा पाव छुहारे तथा घी ।

बनाने की विधि—आमो को छील कर उनका गूदा उतार लीजिये । इसके पश्चात् उसमें नमक, धनिया, बड़ी इलायची, लौंग, जायफल, जावित्री, दालचीनी, पोदीना, अदरक, बादाम की मिर्गी, पिस्ता, और किशमिश को धो-पोछकर डालकर पीस लीजिये । इसके पश्चात् इसको घी में तल लीजिये और छुहारे तथा चीनी की चाशनी करके उसमें इसे खूब मिला लीजिये । जब वह खूब अच्छी तरह मिल जाय तो उतार कर किसी साफ अमृतबान या काँच के बर्तन में रख लीजिये । भोजन के समय चम्मच से निकाल कर प्रयोग में लाइये ।

आम की चटनी

आवश्यक सामग्री—सेर भर बढिया आम, साँभर और सेधा नमक छटाँक-छटाँक भर, अदरक छटाँक भर, लौंग दो मांशे, लाल मिर्च एक तोला, काली मिर्च एक तोला, धनियाँ एक तोला, जायफल, जावित्री, दाल चीनी तीन-तीन माशे, सूखा पोदीना एक तोला और नीबू का रस एक छटाँक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सेर भर आमो को छीलकर उसका गूदा उतार लीजिये । इसके पश्चात् उसमें सब मसाले मिलाकर पत्थर की सिल पर खूब महीन पीस लीजिये । बीच-बीच में आवश्यकतानुसार पानी डालते जाइये । जब पिसकर खूब महीन हो जाय तो किसी साफ बर्तन में रख लीजिये । इस प्रकार आम की चटनी बन कर तैयार हो जायगी ।

आम की चटनी भारतीय भोजन में सबसे अधिक प्रचलित है ।

आम की चाशनीदार चटनी

आवश्यक सामग्री—पाँच सेर बढिया आम, एक सेर शक्कर, आध पाव किशमिश, एक तोला छिले हुए बादाम, दो माशे छुहारा, एक माशा तालाब हींग, दो-दो माशे लौंग इलायची, छ. माशे सफेदजीरा, पाँच माशे काला जीरा, एक तोला लाल मिर्च, एक छटाँक अदरख ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले आमो को छीलकर उनका गूदा निकाल लीजिये । और उसे पत्थर की सिल पर खूब महीन पीस लीजिये । पिसे हुए गूदे को एक मोटे कपड़े में रखकर उसका सब रस निकाल लीजिये । इस रस में एक सेर शक्कर डालकर चूल्हे पर चढा दीजिये और दो तार की चाशनी तैयारकर लीजिये । इसके पश्चात् उपरोक्त सब मेवे, मसाले लेकर थोड़े से घी में भून डालिये और उसको पीसकर उसी चाशनी में अदरख के साथ मिला लीजिये । इस प्रकार आम की चाशनीदार चटनी बन जायगी । उसको साफ काँच या चीनी के बर्तन में रख लीजिये ।

आम की सिरकेदार चटनी

आवश्यक सामग्री—तीन सेर आम, तीन पाव सिरका, एक पाव मूली, डेढ़ पाव अदरख, डेढ़ पाव राई, डेढ़ पाव मुनक्का, डेढ़ पाव नमक, पावभर लाल मिर्च ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले तीन सेर आम छीलकर उनको कद्दूकस में कसकर उनका गूदा निकाल लीजिये और उसे एक कपड़े में बाँधकर रख दीजिये जिससे उसका सब पानी निकल जाय । इसके पश्चात् उस गूदे को सिरके में भिगो दीजिये दूसरे दिन उस सिरके को चूल्हे पर चढाकर पका लीजिये । जब गूदा अच्छी तरह गल जाय, तब उतार लीजिये । उस गूदे में मूली, प्याज या लहसुन रुचि के अनुसार डाल दीजिये । फिर राई को किसी दूसरे बर्तन में सिरके में पीसकर रख दीजिये । इसके पश्चात् मुनक्को को साफकरके उस आम में छोड़ दीजिये और नमक मिला दीजिये । फिर सबको एक दूसरे साफ बर्तन में पलटकर उसमें पिसी हुई लाल मिर्च और सिरके में पिसी हुई राई मिलाइये । इसके पश्चात् उस बर्तन का मुँह किसी चीज से बन्द

कर दोनों दोनो हाथो से खूब हिलाइये ताकि उसमें सब मसाले आदि अच्छी तरह से मिल जाये । यदि उसमे रस अधिक हो तो दुबारा आग पर पकाये जिससे उसका रस जल कर कम हो जाय । जब पक कर चटनी गाढी हो जाय तब उसे ठण्डी करके काँच की बोतल या चीनी के अमृतबान आदि साफ बर्तन में भरकर रख लीजिये । आवश्यकतानुसार उसमे से निकालकर प्रयोग मे लाइये । यह चटनी बहुत ही स्वादिष्ठ तथा पाचक होती है ।

सूखी चटनी

आवश्यक सामग्री—धनिया दो तोला, सूखा पोदीना एक तोला, हींग दो माशे, सोठ एक माशा, इलायची छ. माशे, काला जीरा दो माशे, लाल मिर्च छ. माशे, अदरक दो तोला, चूक एक तोला, नीबू का रस दो तोला, अनारदाना दो तोला, दालचीनी छ. माशे ।

बनाने की विधि—उपरोक्त सब मसालो को खूब कूट-पीसकर महीन कर लीजिये । इसके पश्चात् इसको अदरक और नीबू के रस मे भिगो दीजिये । इसमे ऊपर से चूक मिलाकर सुखा लीजिये । फिर पीसकर रख लीजिये । जिस वक्त खानी हो उस समय नीबू के रस व पानी मे घोल लीजिये । इस प्रकार चटनी तैयार हो जायगी । यह अधिक दिन तक सुरक्षित रहती है जट्दी खराब नहीं होती है ।

अदरक की चटनी

आवश्यक सामग्री—आधा पाव अदरक और एक तोला सुगन्धराज ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आधा पाव ताजा जमा हुआ मीठा दही लेकर कपडे मे बाँधकर लटका दीजिये । जिससे उसका सब पानी निचुड जायगा । इसके पश्चात् अदरक को छीलकर उसे सुगन्धराज मसाले सहित खूब पीस लीजिये और उसका पानी निकाल दीजिये । जब उसका सब पानी निकल जाय और केवल अदरक मसाले-सहित रह जाय तब उसे दही मे मिलाकर खूब फेट डालिये । जब दही मक्खन की तरह गाढा हो जाय तब उसे किसी बर्तन मे निकालकर अलग रख लीजिये और आवश्यकतानुसार समय पर प्रयोग मे लाइये । यह चटनी

एक हफ्ते तक खराब नहीं होती। खाने में बहुत ही स्वादिष्ट और पाचक होती है।

करौंदे की चटनी

आवश्यक सामग्री—ताजे करौंदे आवश्यकतानुसार, हरा पोदीना या हरा धनिया, नमक, मिर्च और जीरा।

बनाने की विधि—अच्छे ताजे करौंदे के बीज निकालकर अलग करिये। इसके पश्चात् उसमें हरा धनियाँ या पोदीना तथा नमक, मिर्च और जीरा अन्दाज से आवश्यकतानुसार डालकर सिल पर महीन पीस लीजिये। इस प्रकार चटनी बनकर तैयार हो जायगी।

यदि मीठी चटनी खाना पसन्द करे तो उसी पिसी हुई चटनी में नमक के स्थान पर नमक से चार गुनी चीनी मिलाकर पीस ले। इस प्रकार मीठी चटनी भी बनकर तैयार हो जायगी। इस चटनी को भोजन के साथ तथा नाश्ते के साथ, नमकीन चीजों के साथ भी प्रयोग में ला सकते हैं। यह चटनी ताजी बनाकर ही प्रयोग में लाई जाय तो अधिक स्वादिष्ट होती है।

जिमीकन्द की चटनी

आवश्यक सामग्री—कच्चे जिमीकन्द, भुने हुए खिलवाँ चनों का आटा, नमक और मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कच्चा जिमीकन्द लेकर उसे ऊपर से छीलकर टुकड़े कर लीजिये। और उसी के बराबर भुने हुए खिलवाँ चनों का आटा उसमें मिला दीजिये। इसके पश्चात् आवश्यकतानुसार नमक और मिर्च मिलाकर अच्छी तरह पीस लीजिये। इस प्रकार जिमीकन्द की चटनी बनकर तैयार हो जायगी। चटनी बनने के पश्चात् इसमें खुजली और कुनकुनाहट नाम को भी न रहेगी। यह चटनी और चटनियों की तरह ही स्वादिष्ट होती है।

कैथ की चटनी

आवश्यक सामग्री—आधा पाव कैथ का गूदा, छ माशे नमक, चार माशे लाल मिर्च, एक छटाँक पोदीना, एक-एक माशे काला जीरा व सफेद जीरा, एक माशे इलायची और एक माशे लौंग।

बनाने की विधि—अधपके कैथ का गूदा लेकर उसमें पोदीना, नमक, मिर्च, दोनो जीरे, लौंग और इलायची मिलाकर सिल पर खूब महीन पीस लीजिये। इस प्रकार कैथ की चटनी तैयार हो जायगी।

यदि आप मीठी चटनी खाना चाहते हैं तो उसमें एक छटाँक शक्कर या गुड मिलाकर पीसने से कैथ की मीठी चटनी बनकर तैयार हो जायगी।

चटनी बनाते समय यदि अधपका कैथ न मिले तो कच्चे कैथ को आग में भूनकर चटनी के योग्य बना लेना चाहिये।

अमलतास की चटनी

आवश्यक सामग्री—एक छटाँक अमलतास, पाव भर नीबू का रस, एक छटाँक मुनक्का, नौ-नौ माशे सोठ, जीरा सफेद, बडी इलायची, दालचीनी, पीपल, एक तोला काली मिर्च, तीन तोला सेधा या काला नमक, तीन माशे भूनी हींग।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम एक छटाँक अमलतास को नीबू के रस में दो दिन-रात भिगोकर रक्खे। इसके पश्चात् इसे छानकर साफ कर लीजिये। ऊपर से सब मसाले डालकर पीस लीजिये। अच्छी तरह पिस जाने के पश्चात् इसको धूप में रख दीजिये। इससे इसकी बू निकल जायगी। खाना खाते समय या रात को सोते समय प्रयोग में लाइये। यह पेट की समस्त बीमारियों को दूरकर दस्त साफ लाती है। इसका प्रयोग दवा की तरह भी कर सकते हैं।

आलू-बुखारा की चटनी

आवश्यक सामग्री—एक सेर आलू बुखारा, एक पाव नमक, दो तोले सफेद जीरा, चार तोले काला जीरा, आधा पाव बादाम, तीन तोला छोटी इलायची, एक पाव किशमिश, आधी छटाँक हरा पोदीना, डेढ़ छटाँक सूखा पोदीना, एक छटाँक अदरक, एक पाव छुहारा, डेढ़ सेर चीनी और एक सेर नीबू का रस।

बनाने की विधि—सबसे पहिले आलूबुखारे को पानी से अच्छी तरह धोकर एक दिन तक नीबू के रस में डुबोकर रखिये। दूसरे दिन काले और सफेद दोनो जीरो को भून लीजिये। इलायची-मिर्च को नमक के

साथ पीस डालिये । किशमिश को खूब साफ कर लीजिये, बादाम को पानी में पीस लीजिये, छुहारे की गुठली निकालकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिये और आलू-बुखारा को नीबू के अर्क के साथ पीसकर कपड़े में छान डालिये । इसके पश्चात् उसमें सब मसाला मिलाकर चीनी डाल दीजिये । इन सबको साफ बर्तन में भरकर उसका मुँह बन्द कर दीजिये । बाद में हाथों से पकड़कर खूब हिलाकर पोदीना और अदरक एक साथ पीसकर उसमें मिलाकर चार-पाँच दिन तक धूप में रख दीजिये । नित्य उसे एक बार दिन में हिला दिया कीजिये । इस प्रकार आलूबुखारा की चटनी तैयार हो जायगी ।

पीले आलू की चटनी

आवश्यक सामग्री—दो सेर बढिया पीले आलू, आधा सेर चीनी, आधा पाव अरदख, आधी छटाँक लाल मिर्च, एक सेर किशमिश, एक सेर सिरका और तीन तोला नमक ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले आलुओं को छीलकर पानी से खूब धो लीजिये, और आग पर थोड़े से पानी में उबालने को रख दीजिये । ऊपर से चीनी डाल दीजिये । जब यह उबलकर मुरब्बे की तरह सुख हो जाय तब उसमें किशमिश आदि चीजे भी छोड़ दीजिये । इसको दस मिनट तक खूब पकाइये । इसके पश्चात् इसे आग पर से उतार लीजिये और गरम ही में सिरका मिला दीजिये । इसके बाद इसको साफ बोतल में भरकर धूप में रख दीजिये । आठ दिन के बाद इसे भोजन के साथ प्रयोग में लाइये ।

कच्ची इमली की चटनी

आवश्यक सामग्री—आधा पाव कच्ची हरी इमली, छ. माशे लाल मिर्च चार माशे जीरा, धनिया हरा, दो माशे बड़ी इलायची, छ. माशे नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम इमलीको पानी में डालकर आग पर उबाल लीजिये । उबलने के पश्चात् इमली को हाथ से मसलकर कपड़े में छान लीजिये । इसके बाद कडाही में थोड़ा-सा घी या मक्खन डालकर जीरे का बघार तैयार करके उसी में उस छाने हुए इमली के रस को छौक दीजिये । फिर सब मसालो को खूब अच्छी तरह पीसकर उसमें मिला दीजिये । जब

रस खूब गाढ़ा हो जाय तब आग पर से उतारकर ठण्डा कर लीजिये । यदि इसे अधिक खट्टी बनाना चाहे तो उसमें नीबू का रस निचोड़ दीजिये । इस प्रकार इमली की स्वादिष्ठ चटनी तैयार हो जायगी । इसे आप कचौड़ी, समोसे, मठरी तथा भोजन के साथ भी प्रयोग में ला सकते हैं ।

दही की चटनी

आवश्यक सामग्री—एक पाव ताजा जमा हुआ अच्छा दही, एक छटाँक चीनी, छ. माशे काली मिर्च, एक तोला छोटी इलायची, दो माशे दोनो तरह का जीरा, एक माशा केशर, एक छटाँक गुलाब जल और नीबू का रस ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले दही को एक साफ कपड़े में बाँधकर उसका पानी निकाल दीजिये । इसके पश्चात् दोनो जीरे, इलायची और मिर्च मिलाकर दही को सिल पर खूब महीन पीस लीजिये । केशर को गुलाबजल में पीसकर चीनी के साथ दही में मिला दीजिये । इसके पश्चात् उसमें कागजी नीबू को काटकर उसका रस मिलाकर उसे खट्टा बना लीजिये । इस प्रकार दही की चटनी बनकर तैयार हो जायगी ।

यह चटनी भोजन के साथ खाने में बहुत ही स्वादिष्ठ और पाचक होती है ।

तिल की चटनी

आवश्यक सामग्री—एक छटाँक ताजे तिल, आधी छटाँक पकी इमली, दो कागजी नीबू और एक छटाँक चीनी या गुड़ ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम तिलों को पानी में डालकर हाथ से खूब मसल लीजिये, जिससे उनकी भूसी अलग हो जाय । इमली को भी पानी में मसलकर छान लीजिये । इसके पश्चात् साफ किये हुए तिलो को सिल पर खूब महीन पीस लीजिये । पीसते समय ही उसमें आवश्यकतानुसार नमक व मिर्च मिला दीजिये । इस प्रकार बहुत ही स्वादिष्ठ तिलो की चटनी तैयार हो जायगी । उसमें खट्टापन लाने के लिये ऊपर से नीबू काटकर रस निचोड़ दीजिये और किसी काँच, पत्थर या चीनी के बर्तन में रख लीजिये । भोजन के समय प्रयोग में लाइये ।

हरे पोदीने की चटनी

आवश्यक सामग्री—आधा पाव हरा पोदीना, आधा पाव क आम, एक-एक माशे काला व सफेद जीरा, चार माशे लाल मिर्च, ल और इलायची ।

बनाने की विधि—हरे पोदीने की पत्तियों को तोड़कर पानी में धो साफ कर लीजिये और सिल पर रख लीजिये । इसके पश्चात् उन पत्तों नमक, मिर्च, लौंग, इलायची और जीरा मिलाकर खूब महीन पीस डालिये चटनी को खट्टी बनाने के लिए आम की गुठली निकालकर उसका गु उसमें मिलाकर पीस डालिये । इस प्रकार हरे पोदीने की चटनी त जायगी । इसे पीसकर पत्थर, काँच या चीनी की प्याली में रख लीजि जिससे कड़वी न हो जाय ।

यदि हरा पोदीना न मिल सके तो सूखा पोदीना भी चटनी बनाने लिए प्रयोग में लाया जा सकता है ।

हरे धनिये की चटनी

आवश्यक सामग्री—एक छटाँक हरे धनिये की पत्ती, तीन म नमक, दो माशे लाल मिर्च, एक-एक माशे काला और सफेद जीरा, ए माशा लौंग, एक माशा इलायची और आधा छटाँक पकी इमली ।

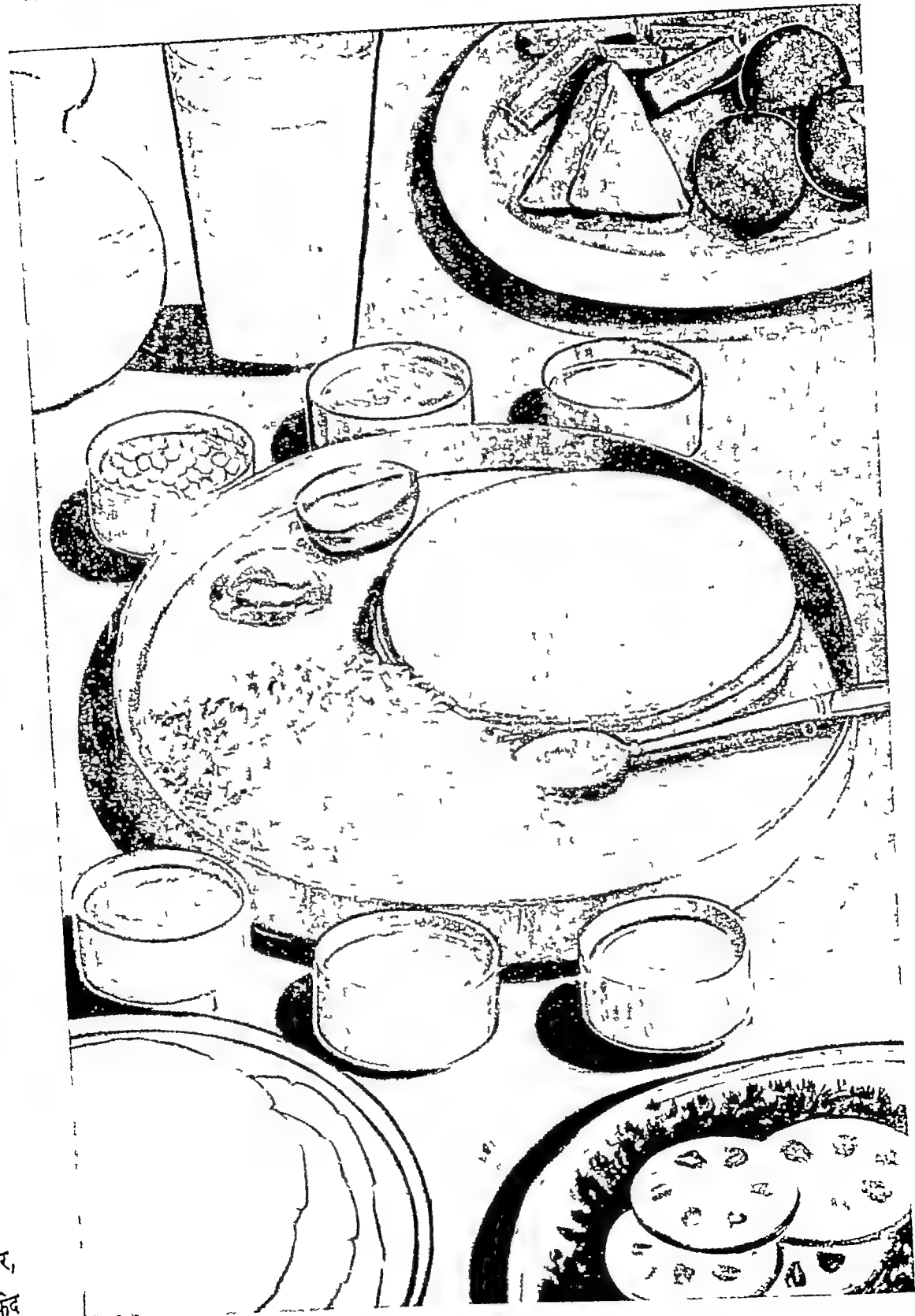
बनाने की विधि—सबसे पहिले पकी इमली को पानी में डालकर मसल डालिये और उसे साफ कपड़े में छानकर किसी साफ काँच चीनी के बर्तन में रख लीजिये । इसके पश्चात् हरे धनिये की प खूब साफ पानी से धुली हुई सिल पर नमक, मिर्च और मसाले के सा खूब पीस डालिये तथा इमली के छाने हुए रस में मिला दीजिये । इस प्रक धनिये की चटनी तैयार हो जायगी ।

यदि आप इसे मीठी बनाना चाहते हैं तो इसमें चीनी या गुड मि लीजिये और भोजन के साथ प्रयोग में लाइये ।

खोवा चटनी

आवश्यक सामग्री—एक पाव ताजे दूध का खोवा, एक पाव शक्क एक पाव किशमिश, एक पाव पकी इमली, छ माशे राई, छ माशे सफे

पाक-रत्नाकर



जीरा, छः मांशे काला जीरा, छः मांशे छोटी इलायची के दाने, एक तोला काली मिर्च, चार आने भर केसर, आधा पाव घी और आधा सेर गुलाबजल ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम इमली को पानी में भिगोकर कपड़े में छानकर रख ले । इलायची, मिर्च और जीरा भी पीसकर रख लीजिये । इसके पश्चात् कड़ाही में घी डालकर खोवा भून लीजिये । जब खोवे का रंग बादामी हो जाय तब उसे आँच पर से उतार लीजिये और किसी चौड़े बर्तन में रखकर ठंडा कर लीजिये । अब बचे हुए घी को कड़ाही में डालकर उसमें जीरा और राई डालकर इमली का रस छौंक लीजिये ऊपर से उसमें शक्कर भी डाल लीजिये । जब उसमें एक उबाल आ जाय तो खोवा, किशमिश, नमक, मसाला, गुलाब, केशर इन सब चीजों को छोड़ दीजिये । जब सब पककर गाढ़ा हो जाय तब पतीली आग पर से उतार लें और उसमें दो तोला कागजी नीबू का रस डाल दीजिये । इसके पश्चात् इसे किसी काँच, मिट्टी या चीनी के साफ बर्तन में रख लीजिये और भोजन के समय प्रयोग में लाइये ।

खोवे की यह चटनी स्वादिष्ट और हाजमेदार होती है । यह भूख को बढ़ाती है ।

लौकी के बीज की चटनी

आवश्यक सामग्री—लौकी के मुलायम बीज, थोड़ी-सी सरसों, हरी मिर्च, हरा धनियाँ, मीठी नीम के पत्ते, आवश्यकतानुसार नमक और दही ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम लौकी के बीजों को धोकर सिल पर बारीक पीस लीजिये । इसके पश्चात् उसमें दही, नमक, मिर्च, हरा धनियाँ तथा पिसी हुई सरसो डालकर उसे अच्छे प्रकार से मिला लीजिये । अब इसमें एक चम्मच घी, जीरा और मीठी नीम के पत्ते का बघार दे दीजिये । इस प्रकार जब सब चीजें अच्छी तरह मिल जायँ तब इसे किसी साफ काँच या चीनी के बर्तन में रख लीजिये । इस प्रकार लौकी के बीज की चटनी बनकर तैयार हो जायगी । भोजन के साथ इसे प्रयोग में लाइये । यह भी अन्य चटनियों की भाँति स्वादिष्ट होती है ।

प्याज की चटनी

आवश्यक सामग्री—अच्छे ताजे प्याज की गाँठ, धनियाँ, सौंफ, सोठ, काली मिर्च, काला नमक, कागजी नीबू ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले प्याज को बारीक काट लीजिये और धोकर साफ कर लीजिये । इसके पश्चात् उसमें धनियाँ, सोठ, सौंफ, काली मिर्च, काला नमक और नीबू का रस मिलाकर सिल पर पीस लीजिये । इन सब चीजों को पीसने के पश्चात् कटे हुए प्याज में मिला दीजिये । इस प्रकार प्याज की चटनी तैयार हो जायगी । इसको किसी साफ, काँच या चीनी के बर्तन में रख लीजिये ।

किशमिश की चटनी

आवश्यक सामग्री—एक सेर बढिया किशमिश, छः माशे केशर, आधा पाव अनारदाना, एक छटाँक इलायची, अदरख, चीनी आवश्यकतानुसार सेधा नमक और भुना हुआ जीरा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम किशमिश लेकर गर्म पानी में डाल दीजिये जिससे कि वह फूल जाय । जब किशमिश फूल जाय तब उसे चीनी द्वारा तैयार की हुई चाशनी में खदकाइये । इसके पश्चात् उसमें अनारदाना, केशर और इलायची के दाने पीसकर मिला दीजिये । इसके ऊपर सेधा नमक खूब महीन पीसकर भुना हुआ जीरा तथा अदरख महीन काटकर डाल दीजिये और उसे चूल्हे से उतारकर किसी साफ काँच या चीनी के बर्तन में रख लीजिये । भोजन करते समय प्रयोग में लाइये । यह चटनी बहुत ही स्वादिष्ट और लाभदायक होती है ।

विलायती बैंगन की चटनी

आवश्यक सामग्री—एक सेर ताजा विलायती बैंगन, एक पाव अदरख, आधा सेर बादाम, एक सेर इमली, एक पाव किशमिश, एक पाव चीनी, एक पाव सिरका, आधा पाव मिर्च, तीन तोले नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बैंगन को पत्तीली में रखकर बिना पानी के आग पर उबाल लीजिये और एक साफ कपड़े में छान लीजिये । इसके पश्चात् उसे दुवारा चूल्हे पर चढ़ाकर उसका पानी जला दीजिये ।

जब वह पककर गाढा हो जाय तब उसे उतारकर उसमें सब मसाले व मेवा मिला दीजिये । इसके पश्चात् अमृतबान में भरकर एक माह तक धूप में रखी रहने दीजिये । अदरक कतरकर मिला दीजिये । इस प्रकार जब एक माह में यह चटनी तैयार हो जाय, तब इसे भोजन के साथ प्रयोग में लावे । यह चटनी भी अन्य चटनियों की भाँति ही स्वादिष्ठ और लाभदायक होती है ।

रायता

नुकती का रायता

आवश्यक सामग्री—बेसन, दही या मट्ठा, नमक, लाल मिर्च, तथा भुना व पिसा हुआ जीरा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बेसन को एकसार घोलकर मथ लीजिये । मथते समय यह ध्यान अवश्य रखना चाहिये कि बेसन न तो अधिक गाढा हो और न अधिक पतला ही । नुकती यदि खस्ता बनानी हो तो उसमें चुटकी भर खाने का सोडा या बेकिंग पाउडर मिला दीजिये । अब बेसन को छोटे छेद वाली पौनी पर रखकर कडाही के गर्म घी या तेल में, जो चूल्हे पर रखी है, डालते जाइये । उन्हे उलट-पुलटकर सेक लीजिये और पानी में भीगने के लिए डाल दीजिये । इसके पश्चात् दही को मथकर या कपड़े से छानकर एकसार कर लीजिये और उसमें पानी मिलाकर थोड़ा पतला करके आवश्यकतानुसार नुकती, नमक, लाल मिर्च तथा जीरा डालकर मिला दीजिये । अब रायते को मिट्टी या चीनी के वर्तन में हींग और जीरे का धुआँ लगाकर रख दीजिये । शेष नुकती को फिर के लिए रख दीजिये ।

कद्दू का रायता

आवश्यक सामग्री—कद्दू, दही, नमक, मिर्च तथा जीरा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कद्दू लेकर छील और काट लीजिये । फिर इसको धोकर पानी में उबाल लीजिये । जब कद्दू उबल कर मुलायम हो जावे तब दही को पतला करके कद्दू उसमें डालकर कुचल दीजिये । इसके पश्चात् जब दही में कद्दू मिल जावे तब उसमें नमक, मिर्च तथा भुना पिसा हुआ जीरा डालकर मिला दीजिये । इस प्रकार रायता बनकर तैयार हो गया ।

लौकी का रायता

आवश्यक सामग्री—लौकी, दही, नमक, मिर्च तथा जीरा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम लौकी को छीलकर कद्दूकस में कस लीजिये। उसके बीज अलग निकालकर लौकी के लच्छो को पानी में उबालने के लिए आग पर रख दीजिये। जब लौकी गल जाय तब उसे उतारकर ठंडा करके निचोड़ लीजिये। इसके पश्चात् दही को मथकर एकसार कर लीजिये और उसमें लौकी के लच्छे, नमक, मिर्च तथा पिसा हुआ जीरा व पानी डालकर मिला दीजिये। इस प्रकार लौकी का रायता बनकर तैयार हो गया। इसे भोजन के समय प्रयोग में लाइये।

बथुए का रायता

आवश्यक सामग्री—बथुआ, दही या मट्ठा, नमक, लाल मिर्च तथा भुना और पिसा हुआ जीरा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बथुए को बीनकर उसकी पत्तियाँ तोड़कर पानी में उबालने को आग पर रख दीजिये। जब पत्तियाँ गल जावे तब उन्हें उतार लीजिये और ठण्डा हो जाने के बाद निचोड़कर पीस लीजिये। इसके पश्चात् दही मथकर उसमें बथुआ, नमक, मिर्च, भुना और पिसा हुआ जीरा तथा थोड़ा सा पानी डालकर रायता तैयार कर लीजिये।

पोदीने का रायता

आवश्यक सामग्री—पोदीने की पत्तियाँ, दही, नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा हुआ जीरा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम हरे पोदीने की पत्तियाँ तोड़कर धोकर खूब साफ कर लीजिये और सिल पर महीन पीस लीजिये। अब दही को मथकर उसमें पिसा हुआ पोदीना, नमक, मिर्च तथा जीरा पीसकर मिला दीजिये और घोल दीजिये। ऊपर से थोड़ा पानी डालकर पतला कर लीजिये।

पोदीने के रायते में हरे पोदीने के स्थान पर सुखाया हुआ पोदीना भी प्रयोग में लाया जा सकता है। सूखा हुआ पोदीना हर मौसम में काम आ सकता है।

आलू का रायता

आवश्यक सामग्री—आलू, दही, नमक, लाल मिर्च तथा भुना पिसा हुआ जीरा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलुओं को धोकर उबाल लीजिये । जब वे अच्छी तरह गल जायँ तब उन्हें उतारकर छील और फोड़कर रख लीजिये । इसके पश्चात् दही को मथकर उसमें आलू, नमक, मिर्च तथा जीरा पीसकर मिला दीजिये । साथ ही थोड़ा-सा पानी भी रायते को पतला बनाने के लिए मिला दीजिये ।

कचनार का रायता

आवश्यक सामग्री—कचनार की कलियाँ, दही, नमक, लाल मिर्च, तथा भुना हुआ जीरा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कचनार की कलियों के डण्ठल तोड़कर उन्हें खूब धो डालिये । फिर उन्हें आग पर उबाल लीजिये । जब वे अच्छी तरह से गल जायँ तब उन्हें उतारकर निचोड़ लीजिये । इसके पश्चात् दही को मथकर उसमें कचनार, नमक, मिर्च तथा जीरा डालकर मिला दीजिये । रायते को पतला बनाने के लिए उसमें थोड़ा-सा पानी मिला दीजिये ।

ककड़ी का रायता

आवश्यक सामग्री—ताजी ककड़ी, दही, नमक, लाल मिर्च तथा भुना और पिसा हुआ जीरा ।

बनाने की विधि—ताजी ककड़ी लेकर धो लीजिये और उसे हल्की-हल्की छील डालिये । अब ककड़ी को कद्दूकस में कसकर उसके लच्छे बना लीजिये । ककड़ी के बीज अलग कर दीजिये । इसके पश्चात् दही को मथकर उसमें ककड़ी के लच्छे, नमक, मिर्च तथा जीरा पीसकर मिला दीजिये और थोड़ा-सा पानी डालकर रायते को पतला कर लीजिये ।

खीरे का रायता

आवश्यक सामग्री—ताजा खीरा, दही, नमक, लाल मिर्च तथा भुना और पिसा हुआ जीरा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजा खीरा लेकर धो लीजिये । उसे छीलकर कद्दूकस पर कसकर लच्छे बना लीजिये । खीरे के बीजो को अलग कर दीजिये । इसके पश्चात् दही को मथकर उसमें खीरे के लच्छे, नमक, मिर्च तथा पिसा हुआ जीरा और थोड़ा-सा पानी मिला दीजिये । इस प्रकार खीरे का स्वादिष्ठ रायता बनकर तैयार हो जायगा ।

टमाटर का रायता

आवश्यक सामग्री—दही, टमाटर, पिसा जीरा, नमक, दालचीनी, लाल मिर्च, लौंग तथा इलायची ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दही को अच्छी तरह फेटकर रख लीजिये । अब टमाटर को अच्छी तरह धोकर उसकी गोल फाँके काट लीजिये । इसके पश्चात् दही में कटे हुए टमाटर डाल दीजिये । उपर से उसमें सब मसाले पीसकर मिला दीजिये । यह रायता बहुत ही स्वादिष्ठ तथा स्वास्थ्यवर्धक होता है ।

रामतरोई का रायता

आवश्यक सामग्री—रामतरोई, दही, राई, लाल मिर्च, नमक, हींग तथा जीरा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम नरम-नरम रामतरोई लेकर कद्दूकस में कस लीजिये । फिर थोड़े से पानी में थोड़ा सा दही मिलाकर रामतरोई को उसमें उबाल लीजिये । मुलायम हो जाने पर उतारकर ठण्डी कर लीजिये और उनका पानी निचोड़ दीजिये । इसके पश्चात् मीठा दही लेकर उसमें रामतरोई डालकर फेट लीजिये । ऊपर से राई, नमक, मिर्च, जीरा तथा हींग पीसकर दही में मिला दीजिये । इस प्रकार रामतरोई का रायता बनकर तैयार हो गया । अब इसे हींग का धुँगार देकर किसी बर्तन में भर कर रख लीजिये और भोजन के समय प्रयोग में लाइये ।

खरबूजे का रायता

आवश्यक सामग्री—खरबूजा, दही, नमक, मिर्च, जीरा, राई, लौंग, लाल मिर्च तथा थोड़ी सी चीनी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कच्चे खरबूजे को छीलकर कद्दूकस में कस लीजिये। खरबूजे के बीज अलग निकाल दीजिये। कसे हुए खरबूजे को थोड़े से पानी में उबाल लीजिये। जब वह मुलायम हो जाय तब उसे उतारकर दोनों हाथों से दबाकर उसका पानी निचोड़ दीजिये। इसके पश्चात् दही को अच्छी तरह फेटकर उसमें खरबूजा डालकर मिला दीजिये। ऊपर से सब मसालों को पीसकर रायते में डाल दीजिये। रायते को स्वादिष्ट बनाने के लिये उसमें तोले भर चीनी और मिला दीजिये।

यदि रायता पके खरबूजे का बनाना है तो कुछ कड़े मगर पके हुए खरबूजे को खाली कद्दूकस पर कसकर ही दही में मिला दीजिये। उसे उबालने की आवश्यकता नहीं है।

कुलफा के साग का रायता

आवश्यक सामग्री—कुलफा का ताजा शाक, दही, नमक, राई, जीरा, लाल मिर्च तथा हींग।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कुलफे के शाक को लेकर खूब धो-बीनकर साफ कर लीजिये और थोड़े से पानी में उबाल लीजिये। जब शाक उबलकर गल जाय तब उसे ठण्डा कर उसका पानी निचोड़ दीजिये। इसके पश्चात् दही को अच्छी तरह फेट लीजिये और उसमें कुलफे को हाथों से मसलकर मिला दीजिये। ऊपर से उसमें नमक, जीरा, हींग, राई तथा लाल मिर्च पीसकर मिला दीजिये। अब मिट्टी या चीनी के बर्तन में हींग का धुआँ देकर रायता डाल लीजिये, जिससे रायता सुगन्धित तथा स्वादिष्ट हो जावे। इसके पश्चात् भोजन के समय प्रयोग में लाइये।

गाजर का रायता

आवश्यक सामग्री—गाजर, दही या मट्ठा, नमक, मिर्च तथा भुना पिसा हुआ जीरा।

बनाने की विधि—सर्व प्रथम ताजे गाजरो को लेकर छील लीजिये और उन्हें अच्छी तरह धोकर साफ करिये। अब उनको कद्दूकसमें कसकर लच्छे बना लीजिये। इसके पश्चात् दही को मथकर या मट्ठे में उन गाजरो के लच्छों को निचोड़कर डाल दीजिये। इसके ऊपर से उसमें नमक, मिर्च

तथा जीरा पीसकर मिला दीजिये । इस प्रकार गाजर का रायता बनकर तैयार हो जायगा ।

यदि गाजर का रायता मीठा बनाना चाहें तो उसमें नमक के स्थान पर शक्कर का प्रयोग कीजिये ।

केले का रायता

आवश्यक सामग्री—पके हुए केले, दही, किशमिश, पिस्ते, चिरौजी तथा चीनी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दही को खूब मथ लीजिये । यदि गाढ़ा हो तो थोड़ा सा पानी मिलाकर उसे पतला कर लीजिये । अब केलो को छीलकर उनको काट-काटकर दही में डाल दीजिये । इसके पश्चात् सब मसाला उसमें मिलाकर ऊपर से चीनी डालकर मिला दीजिये । इस प्रकार केले का मीठा, स्वादिष्ट रायता बनकर तैयार हो जायगा ।

किशमिश का मीठा रायता

आवश्यक सामग्री—बढ़िया किशमिश, दही, शक्कर, बड़ी इलायची तथा बादाम ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम किशमिश को अच्छी तरह धो-बीनकर साफ कर लीजिये । अब उसे उबाल लीजिये । जब किशमिश उबलकर फूल जाय तब उसे उतार लीजिये । इसके पश्चात् दही को मथकर उसमें किशमिश तथा शक्कर मिलाकर रायता बना लीजिये । ऊपर से थोड़ी सी बड़ी इलायची पीसकर तथा बादाम छीलकर डाल दीजिये । इससे रायता बहुत ही स्वादिष्ट बन जायगा ।

बादाम का रायता

आवश्यक सामग्री—बादाम, दही, नमक, मिर्च, जीरा, लौंग तथा इलायची आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बादाम को तोड़कर उनकी मीमी निकालकर करीब दो घण्टे तक पानी में भिगोकर छोड़ दीजिये । इसके पश्चात् जब बादाम नरम पड़ जायँ तब उन्हें कद्दूकस में कसकर हल्के पानी में थोड़ा

सा उबाल लीजिये फिर दही को अच्छी तरह मथकर उसमें बादाम तथा सब मसाला भून-पीसकर मिला दीजिये । इस प्रकार बादाम का रायता बनकर तैयार हो जायगा ।

पिस्ते का रायता

आवश्यक सामग्री—आधा पाव पिस्ते, तीन पाव दही, लौंग, दाल-चीनी, इलायची, काली मिर्च तथा नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पिस्तों को कुछ देर पानी में भिगोकर रख दीजिये । जब वे मुलायम हो जावे तब उन्हें निकालकर हाथ से मसलकर धो डालिये । इसके पश्चात् उन्हें सिल पर महीन पीस डालिये । अब पिसे हुए पिस्तों को साधारणतः उबालकर मथे हुए दही में डालकर मिला दीजिये । ऊपर से सब मसाला भूनकर महीन पीस लीजिये और रायते में मिला दीजिये ।

इस प्रकार पिस्तों का स्वादिष्ट रायता बनकर तैयार हो जायगा । इसे भोजन के समय प्रयोग में लाइये ।

गुलाबी रायता

आवश्यक सामग्री—ताजा दही, जीरा, काली मिर्च, जायफल, छोटी इलायची, गुलाबजल, नमक, चीनी तथा केशर ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अच्छा ताजा दही लेकर एक कपड़े में बाँधकर लटका दीजिये । अब जीरा भूनकर रख लीजिये । काली मिर्च, जायफल, इलायची, नमक को पीस लीजिये और केशर को गुलाबजल में घोल लीजिये । इसके पश्चात् कपड़े में बँधे हुए दही को लेकर किसी चौड़े बर्तन में मसाला और दही मिलाकर खूब मथिये । मथते समय बीच-बीच में केशर और गुलाबजल के छीटे मारते जायँ । जब दही में सब गुलाबजल मिल जाय तब उसमें चीनी और नमक मिला दीजिये । थोड़ा फेटकर किसी साफ बर्तन में रख लीजिये और भोजन के समय प्रयोग में लाइये । यह रायता अत्यन्त स्वादिष्ट और चित्त को प्रसन्न करनेवाला होता है ।

सोंठ व पना

कच्चे आम की सोंठ

आवश्यक सामग्री—कच्चे आम, नमक, शक्कर, भुना पिसा हुआ जीरा, लाल या काली मिर्च तथा किशमिश ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कच्चे आमो को लेकर छील लीजिये और धो-काटकर उबालने को रख दीजिये । जब खटाई गल जाय तब उसका पानी निकालकर फेक दीजिये । खटाई को सिलपर पीस लीजिये । उस पीसी हुई खटाई को अब लोहे की छलनी में छान लीजिये ताकि वह एकसार हो जावे । इसके पश्चात् उसमें शक्कर, नमक, जीरा, मिर्च तथा किशमिश आदि मसाले डालकर मिला लीजिये । इस प्रकार कच्चे आम की स्वादिष्ट सोंठ बनकर तैयार हो जायगी ।

इमली की सोंठ

आवश्यक सामग्री—पकी इमली, किशमिश, छुहारा, नमक, लाल मिर्च, जीरा, इलायची तथा शक्कर ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पकी इमली लेकर उसे छील लीजिये और पानी में भिगो दीजिये । करीब एक घण्टे के पश्चात् इमली को मसलकर उसकी खटाई निकाल लीजिये और बीज तथा कूड़ा निकालकर फेक दीजिये । फिर इसको लोहे की छलनी में छान लीजिये जिससे इसमें कूड़ा शेष न रह जावे । जब इमली की खटाई तैयार हो जाय तब उसमें सब मसाला खटाई की सोंठ की तरह तैयार करके मिला दीजिये । इस प्रकार इमली की सोंठ बनकर तैयार हो जायगी । यह गर्मियों में बहुत शीतलता प्रदान करती है तथा लू लगने से बचाती है ।

खटाई की सोंठ

आवश्यक सामग्री—सूखा अमचूर, किशमिश, छुहारे, शक्कर, नमक, लाल या काली मिर्च, जीरा, बड़ी इलायची तथा अदरक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सूखे अमचूर को उवाल लीजिये। जब वह गल जाय तो उतारकर उसका पानी फेक दीजिये। अब उस गली हुई खटाई को सिल पर बारीक पीसकर लोहे की छलनी में थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर छानिये। छानने से खटाई एकसार हो जावेगी। किशमिश और छुहारो को भी साफ करके उवाल लीजिये। जब दोनों अच्छी तरह गल जावे तब उन्हें उतार लीजिये। छुहारो की गुठली निकालकर उन्हें बारीक काट लीजिये। इसके पश्चात् छनी हुई खटाई में किशमिश, छुहारे, शक्कर तथा नमक, मिर्च पीसकर डाल दीजिये। ऊपर से भुना हुआ पिसा जीरा तथा पिसी हुई इलायची भी डाल दीजिये। इस प्रकार खटाई की सोठ बनकर तैयार हो जायगी।

कुछ लोग शक्कर की जगह गुड़ भी प्रयोग में लाते हैं। इसलिए गुड़ को पहिले से भिगोकर गला लेना चाहिये।

मेथी की सोंठ

आवश्यक सामग्री—डेढ़ छटाँक मेथी का दाना, एक छटाँक खटाई की साबुत फाँके, हींग, नमक, लाल मिर्च, धनियाँ, हल्दी, आधा पाव शक्कर या डेढ़ छटाँक गुड़।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मेथी के दानों को बीनकर साफ कर लीजिये और उबालकर रख लीजिये। खटाई की फाँको को भी उबाल लीजिये और हींग का छौंक तैयार करके मेथी, खटाई, नमक, मिर्च, धनियाँ, हल्दी, शक्कर या गुड़ तथा पानी डाल दीजिये। जब सोठ पककर तैयार हो जाय तब उतारकर प्रयोग में लाइये।

यह सोंठ गर्म होती है। इसलिए इसका प्रयोग जाड़ों में करना उचित है।

आम का पना

आवश्यक सामग्री—कच्चे आम, नमक, काली मिर्च, भुना और पिसा हुआ जीरा, पोदीना, शक्कर आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कच्चे आमों को अच्छी तरह धोकर उबालने को आग पर रख दीजिये। जब आम उबल जावे तब उन्हें निकालकर उनका रस निकाल लीजिये। उस रस में नमक, काली मिर्च, जीरा, थोड़ा सा

पोदीना, शक्कर व थोड़ा सा पानी मिला दीजिये। इस प्रकार आम का पना बनकर तैयार हो जायगा। यह गर्मियो मे बहुत लाभ पहुँचाता है। लू लग जाने पर इसका सेवन बहुत ही लाभदायक होता है। बहुत से लोग इसमे बर्फ मिलाकर शर्वत की तरह पीते है।

इमली का पना

आवश्यक सामग्री—इमली, शक्कर, नमक, मिर्च तथा भुना और पिसा हुआ जीरा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम इमली को धो और छीलकर पानी मे भिगो दीजिये। जब वह अच्छी तरह भीग जाय तब उसकी खटाई निकालकर अलग रख लीजिये और बीज तथा कूडे को फेक दीजिये। इसके पश्चात् इमली मे पानी, शक्कर, नमक, मिर्च, जीरा आदि मसाले मिलाकर पना तैयार कर लीजिये। यह पना भी आम के पने की तरह बहुत शीतल और लाभदायक होता है।

रोटी

गेहूँ की रोटी

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गेहुओ को अच्छी तरह साफ करके चक्की पर आटा पिसवा लीजिये। उसी आटे में से आवश्यकतानुसार आटा लेकर रोटी बनाने से आधा घंटा पहिले पानी में गूँध लीजिये और उसे परात या थाली में ही गीले कपड़े से ढककर रख दीजिये। इसके पश्चात् उस गूँधे हुए आटे की लोई बनाकर चकले बेलन की सहायता से गोल-गोल बेल लीजिये। जब रोटी बेलकर तैयार हो जाय तब चूल्हे पर तवा गर्म करने के लिए रख दीजिये। साथ ही तवे पर पोतनी मिट्टी लगा दीजिये जिससे कि रोटी तवे पर न चिपके। जब तवा खूब गर्म हो जाय तब उस बेली हुई रोटी को तवे पर डालकर दोनों तरफ से उलटकर सेक लीजिये। इसके बाद उसी रोटी को चूल्हे के घड़े में दहकते कोयलो या कंडो की आँच पर सेककर फुला लीजिये। जब रोटी सिक जाय तब उसे निकालकर किसी बर्तन या कटोरदान में रख लीजिये। जब रोटी खायें तब उसे घी से चुपड़ लीजिये।

मिस्सी रोटी (गेहूँ-चने की रोटी)

मिस्सी रोटी या गेहूँ-चने की रोटी लोग कई तरह से बनाते हैं। कोई गेहूँ और चना बराबर मिलाकर बनाते हैं, कोई कम गेहूँ और अधिक चना तथा कुछ अधिक गेहूँ और कम चना मिलाकर मिस्सी रोटी बनाते हैं।

बनाने की विधि—एक सेर गेहूँ और एक सेर चने की दाल मिलाकर एक साथ आटा पिसा लीजिये। इसके पश्चात् आटे को छानकर पानी में गूँधकर सान लीजिये। जब आटा रोटी बनाने के योग्य हो जाय तब उसे चकले पर बेलन से बेलकर गेहूँ की रोटी की तरह तवे और चूल्हे के घड़े में सेक लीजिये। इसके पश्चात् रोटी पर घी लगाकर दाल या साग के साथ खाइये। यह गर्म खाने में अधिक स्वादिष्ट लगती है। जितना अधिक घी इसके साथ खाने में प्रयोग में लाया जायगा उतनी ही यह स्वादिष्ट और लाभ-

दायक होगी; क्योंकि मिस्सी रोटी चने का आटा मिल जाने से खुश्क हो जाती है। कुछ लोग इसे हाथ से बनाकर खाते हैं।

मिस्सी रोटी (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर गेहूँ का आटा, आधा सेर चने का आटा, आधा पाव घी, आधा सेर दही, एक तोला अजवायन, एक छटाँक अदरक, आठ माशे जीरा, छ. माशे दालचीनी तथा चार तोले नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दालचीनी, नमक और अदरक को सिल पर पीस लीजिये और उसे आटे में डालकर अजवायन और जीरा भी मिला दीजिये। इसके पश्चात् घी गरम करके दोनों हाथों से सूखे आटे में मसलकर मिला दीजिये। अब दही को एक कपड़े में छानकर उसी के पानी से आटे को सानकर कड़ा गूँध लीजिये। फिर चकला बेलन की सहायता से कुछ मोटी रोटी बेलकर धीमी आँच पर तवा रखकर सेक लीजिये। तवे पर सिक जाने के पश्चात् चूल्हे के घड़े में कोयलो या कड़ो की आग पर सेक लीजिये और घी से चुपड़कर मीठे दही या साग, चटनी के साथ खाइये। यह बहुत स्वादिष्ट और स्वास्थ्यप्रद होती है।

बेझड़ की रोटी

बेझड़ की रोटी गेहूँ, जौ और चना तीनों चीजों से मिलकर बनती है। अधिकतर इसका रवाज राजपूताने की तरफ ही है।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गेहूँ, जौ और चना तीनों को मिलाकर एक साथ पीसा लीजिये। इसके पश्चात् आवश्यकतानुसार आटे को छानकर पानी मिलाकर गूँध लीजिये। गूँधते समय उसमें आवश्यकतानुसार नमक मिला दीजिये। फिर इसकी, चकले बेलन की सहायता से या हाथ से ही, रोटी बनाकर तवे पर सेक लीजिये। इसके पश्चात् चूल्हे के घड़े में कोयलो पर सेक लीजिये। भोजन करते समय घी लगाकर दाल या साग से इसे खाइये। यह नमकीन रोटी बहुत ही स्वादिष्ट होती है।

मक्का की रोटी

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अच्छा मक्का लेकर चक्की पर महीन आटा पीसवा लीजिये। आटा पीसाने से पूर्व मक्का को खूब साफ कर लीजिये

जिससे कि उसमें मिट्टी न रह जाय । इसके पश्चात् आवश्यकतानुसार आटा लेकर परात या बड़ी थाली में आटे में थोड़ा थोड़ा गर्म पानी डालकर खूब ईछिये । जब आटे में लस आ जावे और आटे के टुकड़े-टुकड़े न हों तब उसमें से आवश्यकतानुसार लोई बना लीजिये । अब उस लोई को गर्म पानी के साथ हल्के-हल्के हाथ से रोटी बढाइये । जब चूल्हे पर तवा खूब गर्म हो जाय तब वह रोटी तवे पर रख दीजिये और चिमटे से पलटकर दोनों ओर सेक लीजिये । जब रोटी तवे के ऊपर सिंक जावे तब उसे तवे से हटाकर चूल्हे के घड़े में कोयलो पर डालकर घुमा-घुमाकर सेकिये । जब वह लाल हो जाय तब उसे निकालकर उस पर घी लगाइये और दाल या साग के साथ खाइये । यह रोटी उड़द की दाल और मेथी के साग के साथ बहुत स्वादिष्ट लगती है ।

बाजरे की रोटी

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बाजरे को साफ करके उसका खूब महीन आटा पिसा लीजिये । आटा जितना महीन होगा उतनी ही अच्छी रोटी बनेगी क्योंकि मोटे आटे की रोटी बढाने के समय टूट जाती है । महीन आटे में लोच अधिक होती है इसलिए वह नहीं टूटती है । अब आवश्यकतानुसार आटा लेकर परात में थोड़ा-थोड़ा पानी मिलाकर उसे खूब ईछो । जब बराबर ईछने से आटे में लस आ जावे तब पानी के हाथ से रोटी को धीरे धीरे बढाइये । इस बात का ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक है कि रोटी बढाते समय टूटे नहीं । जब रोटी बन जाय तब उसे गर्म तवे पर रख दीजिये । अब उसे अन्य रोटियों की तरह दोनों तरफ पलटकर सेकिये । जब रोटी तवे पर सिंक जाय तब उसे घड़े में मध्यम आग से सेंककर निकाल लीजिये । इसके पश्चात् गर्म घी से तर करके उड़द की दाल के साथ भोजन करिये । तवे को गर्म करते समय उस पर पोती अवश्य लगा लीजिये जिससे रोटी उस पर चिपके नहीं ।

चने की रोटी

बनाने की विधि—चने लेकर उन्हें छान-फटककर साफ कर लीजिये और उनका आटा पिसवाकर रख लीजिये । रोटी बनाते समय आवश्यकता-

के अनुसार आटा लेकर छान लीजिये और उसमें नमक मिलाकर पानी के साथ परात में गूँध लीजिये । उसमें थोड़ा थोड़ा पानी डालकर खूब अच्छी तरह लोच लगाइये । अब उसे आधा घण्टे तक परात में ढककर रख दीजिये । आधा घण्टे के बाद फिर आटे को पानी डालकर ठीक कर लीजिये । इसके पश्चात् इस आटे की रोटी हाथ से या चकले बेलन से बनाकर तवे पर सेकिये । जब यह तवे पर दोनों तरफ खूब सिंक जावे तब इसे चूल्हे के घये में सेक लीजिये । चने के आटे की रोटी खुश्क होती है इसलिये इसे अधिक घी के साथ खाइये । खाली चने की रोटी बहुत कम लोग खाते हैं । अधिकतर वही लोग खाते हैं जिनको रक्त-विकार आदि की बीमारी हो जाती है ।

चने की रोटी (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—एक सेर पिसा हुआ चने का बेसन, एक पाव घी, आधा सेर दही, आठ माशे मिर्च, एक तोला अजवायन और दो रत्ती हींग ।

बनाने की विधि—हींग, नमक और मिर्च को पीसकर पानी में घोल लीजिये । अजवायन, नमक, मिर्च और हींग को दही में मिलाकर फेट लीजिये और कुछ देर तक ढँककर रख दीजिये । अब बेसन में गरम पानी मिलाकर दही से उसे सान लीजिये । इसके बाद इसे दोनों हाथों से खूब मसलिये, अगर अधिक गाढ़ा हो तो थोड़ा-सा पानी इसमें मिला लीजिये । जब आटे में लस आ जाय तब बेसन की लोई बनाकर पानी के सहारे दोनों हाथों से रोटी बनाकर मन्द आग से तवे पर सेक लीजिये । जब दोनों ओर सिंक जाय तब इसे उतारकर चूल्हे के घये में सेक लीजिये । जब रोटी खूब सिंक जाय और कच्ची न रहे तब इसे घये में से निकालकर घी से चुपडकर, दाल-साग, चटनी या अचार के साथ खाइये । यह बहुत ही स्वादिष्ट होती है ।

ज्वार की रोटी

बनाने की विधि—ज्वार को खूब बीन-फटककर साफ कर लीजिये और वाजरे के आटे की तरह से इसका भी खूब महीन आटा पिसवा लीजिये । अब ज्वार के आटे को आवश्यकतानुसार लेकर परात में गर्म पानी से सानकर रख लें । फिर उस सने हुए आटे में से थोड़ा-सा आटा लेकर हाथ से बार-बार मसलें, जब आटे में लोच आ जाय तब उसकी भी हाथ से पानी के सहारे धीरे-

धीरे रोटी बढाइये । इसके पश्चात् रोटी को आग पर रखे हुए गर्म तवे पर रख दीजिये, जब तवे पर रोटी दोनों तरफ खूब सिक जाय, तब सावधानी से उसे उतारकर चूल्हे के घये मे धीरे-धीरे सेंक लीजिये जिससे कि रोटी टूटने न पावे । ज्वार की रोटी को हमेशा दूर की आँच से सेकना चाहिये जिससे वह कच्ची न रह जाय । जब रोटी सिककर लाल हो जाय तब उसे घये मे से निकालकर भोजन करिये । यह रोटी साग से खाने मे अधिक स्वादिष्ठ लगती है । अधिकतर यह रोटी वादी करती है इसलिए इसे कम ही खाना चाहिये ।

चने की दलभरी रोटी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर चने की दाल, दो रत्ती हींग, छ. माशे जीरा, दो लाल मिर्च, गेहूँ का आटा, थोड़ा सा घी तथा आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चने की दाल साफ करके खाना बनाने से एक घंटे पूर्व पानी मे भिगोकर रख दीजिये । जब दाल फूल जाय तब कड़ाही मे घी छोडकर हींग, जीरा और लाल मिर्च छोड़ बघार तैयार कर दाल को छौंक दीजिये तथा ऊपर से आवश्यकतानुसार नमक भी मिला दीजिये और ढक्कन से बन्द करके पकाइये । जब दाल खूब गल जाय तब उसे सिल पर पीस डालिये । इसके पश्चात् आटा सानकर उसकी रोटी बनाकर तवे पर सेक लीजिये और बाद मे घये मे अच्छी तरह सेककर फुला लीजिये । अब उसे घी से तर कर साग-चटनी आदि से खाइये । यह रोटी बहुत स्वादिष्ठ होती है । रोटी बनाने से पहिले यह ध्यान रखना आवश्यक है कि रोटी मे दाल की पिट्ठी इस प्रकार भरे कि सेकते समय दाल रोटी से बाहर न निकलने पावे । इसलिए दाल अच्छी तरह आटे में चारो तरफ से बन्द करनी चाहिये ।

उर्द की रोटी

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का आटा एक सेर, उर्द का आटा एक पाव, हींग दो रत्ती, अदरक दो तोला, लाल मिर्च चार तोला और नमक तीन तोला ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम उर्द को छान-बीनकर साफ कर लीजिये और चक्की पर पिसवा लीजिये । रोटी पकाते समय गेहूँ और उर्द का आटा

आवश्यकतानुसार मिलाकर गर्म पानी में सान लीजिये। सानते समय उसमें हींग, अदरक, लाल मिर्च और नमक पीसकर मिला दीजिये और आटे को भिगोकर भीगे कपड़े से ढककर रख लीजिये। आधा घण्टे के बाद आटे को थोड़ा-थोड़ा पानी मिलाकर फिर गूँधिये और लोई बनाकर चकले पर बेलन से रोटी बेल लीजिये। जब रोटी बनकर तैयार हो जाय तब उसे तवे पर सेक लीजिये और बाद में उसे चूल्हे के घड़े में कोयलो पर सेक लीजिये। जब रोटी सिककर सुर्ख हो जाय तब उसे घड़े में से निकाल, राख झाड़कर घी लगाकर दाल, साग या चटनी के साथ खाइये। इसी प्रकार हर एक दाल की रोटी बनाई जा सकती है।

गेहूँ-उड़द की रोटी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर गेहूँ का आटा, आधा सेर उड़द का आटा, तीन तोले नमक, छ माशे लाल मिर्च, आधी छटाँक अदरक, दो रत्ती हींग और आवश्यकतानुसार घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गेहूँ और उड़द के बराबर-बराबर आटे में नमक, मिर्च, अदरक, हींग पीसकर मिला दीजिये। इसके पश्चात् आटे में पानी मिलाकर परात में गूँध लीजिये। अब पानी लगाकर हाथ से पनपयी रोटी बनाकर मध्यम आग में तवे पर सेक लीजिये। जब रोटी तवे पर दोनों ओर सिक जावे तब उसे चूल्हे के घड़े में कोयलों पर सेंक लीजिये। जब रोटी अच्छी तरह सिक जावे तब घड़े में से निकाल अच्छी तरह राख झाड़कर घी से चुपड़ लीजिये। अब रोटी को गरमा-गरम दाल, साग, चटनी, अचार या दही के साथ खाइये। यह रोटी बहुत ही स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्द्धक होती है।

गेहूँ-मूँग की रोटी

बनाने की विधि—सर्वप्रथम तीन पाव गेहूँ और एक पाव मूँग लेकर दोनों को मिलाइये और छान-ब्रीनकर साफ करके चक्की पर आटा पीसा लीजिये। अब आवश्यकतानुसार आटा लेकर उसमें नमक-मिर्च आदि मसाले मिलाकर पानी में गाढ़ गाँठिये। इसके पश्चात् इसकी हाथ से पानी के साथ पनपयी रोटी बनाकर तवे पर घड़े में अच्छी तरह सेककर भी

लगाकर गरमागरम खाइये। गेहूँ-मूँग की रोटी दाल की अपेक्षा साग आदि के साथ खाने में अधिक स्वादिष्ट लगती है। यदि आप बिना मसाले की रोटी बनाना चाहें तो बना सकते हैं।

अधिकतर गेहूँ-मूँग की रोटी का प्रयोग वर्षाऋतु में ही किया जाता है।

दलभरी रोटी

आवश्यक सामग्री—उड़द की दाल, गेहूँ का आटा, आधी छटाँक धनियाँ, दो तोले नमक, चार माशे लाल मिर्च, दो माशे लौंग, तीन माशे दाल-चीनी, दो रत्ती हींग, छ. माशे सोठ तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम उड़द की दाल पानी में भिगो दीजिये। जब वह फूल जाय तो उसे धोकर सिल पर पीस लीजिये। गेहूँ के आटे को पानी के साथ सानकर फूलने को रख दीजिये। अब सब मसालों को पीसकर पिट्ठी में मिला दीजिये। आटे में नमक मिलाकर गूँध लीजिये। इसके पश्चात् गुँधे हुए आटे की लोई बनाकर दाल की पीठी उसमें भरकर पलेथन के सहारे चकले पर बेलकर चूल्हे पर चढ़े हुए तवे पर सेक लीजिये। जब रोटी तवे पर अच्छी तरह सिक जाय तब उसे चूल्हे के घड़े में सेक लीजिये। जब अच्छी तरह सिक जाय तब रोटी को घी से चुपड़कर साग, दाल या चटनी से खाइये। यह रोटी बहुत ही स्वादिष्ट होती है तथा प्रत्येक दाल की पीठी बनाकर बनाई जा सकती है।

आलू की भरवाँ रोटी

आवश्यक सामग्री—एक सेर अच्छे बड़े-बड़े आलू, तीन पाव आटा, तीन तोले नमक, आठ माशे लाल मिर्च, दो रत्ती हींग, चार माशे जीरा, आधा छटाँक हरा धनियाँ और घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू को पत्तीली में आगपर चढ़ाकर उबाल लीजिये। आटे को पानी के साथ कड़ा गूँध लीजिये और उसे थोड़ी देर तक फूलने के लिए पानी में भिगो दीजिये। अब उबले आलुओं को छील डालिये। इसके पश्चात् सब मसालों को एक साथ मिलाकर सिल पर पीस लीजिये। अब आटे को दुबारा गूँधकर उसकी लोई बना लीजिये और उनमें आलू की पिट्ठी भरकर चकले पर रोटी की तरह बेल लीजिये और तवे पर सेककर

घये में फुला लीजिये । सेकते समय आग तेज न हो, इस बात का ध्यान अवश्य रखिये, क्योंकि तेज आग से रोटी जल जाने का डर रहता है । रोटी तैयार हो जाने पर घी से चुपडकर दाल, साग, दही या चटनी के साथ खाइये ।

आलू-मटर की भरवाँ रोटी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मटर के दाने, एक पाव आलू, एक सेर आटा, छ. माशे जीरा, दो रत्ती हींग, लाल मिर्च, नमक, घी तथा गरम मसाला ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मटर को छीलकर दाने अलग निकालकर रख लीजिये । आलुओ को कतरकर चार-चार टुकड़े कर लीजिये और इनको कड़ाही में घी डालकर सब मसालों के साथ छौक दीजिये । ऊपर से हींग पानी में धोलकर उसमें मिला दीजिये । जब आलू-मटर गल जायँ तब उसमें गरम मसाला मिलाकर सिल पर पीस लीजिये । इसके पश्चात् आटे को गूँधकर उसकी लोई बना लीजिये और उनमें आलू-मटर की पिट्ठी भरकर चकले पर बेलकर रोटी बना लीजिये । अब उसे तवे पर और घये में सेककर घी से चुपडकर दही तथा चटनी आदि के साथ खाइये । यह बहुत ही स्वादिष्ट होती है ।

बथुआ के साग की भरवाँ रोटी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बथुआ का साग, एक सेर आटा, एक तोला नमक, छ. माशे लाल मिर्च, दो रत्ती हींग तथा घी ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले बथुआ का ताजा साग लेकर उसे बीनकर धो डालिये जिससे उसकी मिट्टी साफ हो जाय । अब बथुआ को पत्तीली में पानी के साथ आग पर उवाल लीजिये और उसे ठण्डा कर दोनों हाथों से दबाकर उसका पानी निचोड लीजिये । उसमें सब मसाले मिलाकर सिल पर पीस लीजिये और पिट्ठी तैयार कर लीजिये । इसके पश्चात् आटे को रख, गूँधकर उसकी लोई बना लीजिये और उनमें पिट्ठी भरकर चकले पर बेलकर रोटी बना लीजिये और तवे तथा घये में खूब सेक लीजिये । सिक जाने पर घी से चुपडकर साग, दाल, दही या चटनी से खाइये । यह रोटी बहुत ही स्वादिष्ट, स्वास्थ्यकर और हाजमेदार होती है । गाँव के लोग इस रोटी को मट्ठे के साथ भी खाते हैं ।

खमीरी रोटी

आवश्यक सामग्री—एक पाव गेहूँ का मैदा, चार माशे पिसी हुई सौफ, आधी छटाँक चीनी, एक पाव खट्टा दही, एक सेर आटा, सवा सेर गरम दूध, एक तोला नमक और घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सब चीजों को एक साथ मिलाकर पानी के साथ खूब फेट लीजिये। जब वह खूब फूल जाय तब उसे थोड़ा-सा पानी में टपकाकर देख लीजिये; अगर वह पानी के ऊपर तैरने लगे तो समझ लीजिये कि ठीक है। यदि न तैरे तो उसको और फेट लीजिये। जब खूब फिट जाय तब उसे किसी बर्तन में बन्द करके एक दिन तक रख दीजिये। दूसरे दिन निकालने पर खमीर तैयार हो जायगा।

अब आटे में खमीर और नमक मिलाकर दूध में गूँध डालिये। जब आटे में खूब लोच आ जाय तब उसे किसी बर्तन में दो घण्टे तक बन्द करके रख दीजिये। इसके पश्चात् गरम घी हाथों में लगाकर उस आटे को और गूँधे। अब इस आटे की पलेथन के साथ रोटी बनाइये और तवे तथा चूल्हे के घये में खूब सेक लीजिये। सिक जाने के पश्चात् रोटी को कपड़े से पोछकर घी में डुबो दीजिये। इस प्रकार खमीरी रोटी बनकर तैयार हो जायगी। इस रोटी में मिठास होती है। यह बहुत ही हाजमेदार होती है।

खमीरी रोटी (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मैदा, सवा पाव दूध, आधा पाव घी, दो तोला खमीर, डेढ तोला मिश्री तथा आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मैदा में सब चीजों को एक साथ मिलाकर सान डालिये और उसे दोनों हाथों से खूब मसल लीजिये। इसके पश्चात् उसकी रोटी बनाकर तवे पर थोड़ा-थोड़ा घी लगाकर सेक लीजिये। जब रोटी सिककर बादामी रंग की हो जाय तब उसे तवे पर से उतारकर किसी बर्तन में घी में डुबोकर रख दीजिये। कुछ देर के बाद इसे खाइये। यह रोटी भी बहुत स्वादिष्ट होती है।

खमीरी रोटी का प्रयोग अधिकतर काश्मीरी, पजाबी, मुसलमान तथा अन्य पढ़े-लिखे लोग करते हैं। यह बहुत ही स्वादिष्ट तथा पाचक होती है।

अछूती रोटी

बनाने की विधि—सर्वप्रथम केले के खम्भे को कुचलकर उसका रस निकाल लीजिये। इसके पश्चात् केले के पानी में आटा गूंध लीजिये और चकले पर बेलकर उसकी रोटी बना लीजिये। उस रोटी को भी अन्य प्रकार की रोटियों की तरह ही तवे और घये में सेक लीजिये। यदि केले के खम्भे का पानी न हो तो उसके स्थान पर मूली का पानी या दूध भी प्रयोग में ला सकते हैं।

यह रोटी अधिकतर दक्षिण के लोगो में बहुत प्रचलित है। यह रोटी कई दिन तक काम देती है। सफर में साथ रखने के लिए बहुत ही उपयोगी है। यह बहुत मीठी लगती है। इस रोटी को गेहूँ, जौ, मक्का आदि के आटे से बनाया जा सकता है।

अछूती रोटी (दूसरी विधि)

बनाने की विधि—बिना बीज के लम्बे बैगन लेकर चाकू से छील लीजिये और उन्हें पतली या कड़ाही में पानी के साथ आग पर चढ़ा दीजिये। वर्तन का मुँह ढक दीजिये जिससे उसकी भाप बाहर न निकल सके। जब बैगन अच्छी तरह से गल जायँ तब उन्हें चूल्हे से उतारकर ठण्डा कर लीजिये। अब बैगन के साथ आटे को सान लीजिये और रोटी बनाकर तवे और चूल्हे के घये में सेक लीजिये। रोटी पक जाने पर खाइये। यह रोटी बहुत ही स्वादिष्ट होती है। इसे अधिकतर सफर करनेवाले लोग ही प्रयोग में लाते हैं। दक्षिण में इस रोटी का बहुत प्रचार है। यह अधिक समय तक रखी रहने पर भी खराब नहीं होती है।

यह रोटी बैगन के अलावा लौकी, तरौई, काशीफल आदि तरकारियों द्वारा भी बनाई जा सकती है।

चपाती या तन्दूरी रोटी

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गेहूँ को छान-फटककर महीन आटा पिसवा लीजिये। अब आटे को परात में पानी के साथ गाढ़ा गूंध लीजिये और करीब बीस मिनट तक रखा रहने दीजिये। बीस मिनट के पश्चात् उस आटे को फिर थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर गूंधिये। इसके पश्चात् आटे की लोई बनाकर चकले पर वेलन से वेलिये। इससे पहिले तन्दूर जलाकर

रख दीजिये । जब तन्दूर जलकर खूब गरम हो जाय तो रोटी को गीले कपड़े पर रखकर तन्दूर के अन्दर किनारे पर चिपकाते जाइये । जब तन्दूर में चारो तरफ रोटी चिपक जाय तब उसका मुँह किसी बर्तन से बन्द कर दीजिये । थोड़ी देर में जब तन्दूर में रोटी सिंक-सिंककर गिर जावें तब उनको बाहर निकाल लीजिये और किसी कपड़े से पोछकर घी लगाकर या बिना घी के ही दाल-साग, गोश्त आदि के साथ खाइये । गोश्त या आलू के साग के साथ खाने में तन्दूरी रोटी बहुत ही स्वादिष्ठ लगती है । यदि कोई रोटी तन्दूर में चिपकी रह जाय तो समझ लेना चाहिये कि वह अभी कच्ची है । इसलिए तन्दूर को फिर थोड़ी देर के लिए ढक दीजिये । जब रोटी सिंककर छूट जाय तब उसे तन्दूर में से निकाल लीजिये ।

पापड़

मूँग की दाल के पापड़

आवश्यक सामग्री—दो सेर मूँग की दाल, आधा पाव नमक, एक छटाँक गुलाबी सज्जी, एक छटाँक इलायची, सफेद जीरा, घी, तेल या दही ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम उर्द की दाल की तरह मूँग की दाल को भी मोया लगाकर ओखली में छड़ लीजिये । इसके पश्चात् उसे खूब साफ करके उसमें सज्जी, नमक मिलाकर महीन पिसवा लीजिये । अब सफेद मिर्च का मोटा चूरा, इलायची का मोटा चूरा तथा सफेद जीरे का पानी और घी, तेल या दही का मोयन डालकर उस आटे को पानी में कड़ा गूँध लीजिये । उसे ओखली में मूसल से कूटकर रख दीजिये । दूसरे दिन उस गूँधे हुए आटे की अन्दाज से लोई बनाकर चकले बेलन की सहायता से पतले-पतले एकसार पापड़ बेलकर सुखा लीजिये । जब खाना हो तो घी में या या अंगारों पर सूखे भूनकर खाइये ।

उर्द की दाल के पापड़

आवश्यक सामग्री—दो सेर उर्द की दाल, आधा पाव नमक, एक छटाँक गुलाबी सज्जी, एक छटाँक सफेद मिर्च, एक छटाँक बड़ी इलायची, आधा पाव सफेद जीरा, घी, तेल या आधपाव दही ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम उर्द की दाल में घी, तेल अथवा दूध का मोया लगाकर धूप में सुखा लीजिये । उनको ओखली में छड़कर दाल के छिलके अलग कर लीजिये । दाल को बीनकर अच्छी तरह साफ कर लीजिये ताकि उसमें कोई ककड़, छिलका या सावत उर्द न रह जाय । इसके पश्चात् दाल में नमक और सज्जी मिलाकर खूब वारीक मैदा जैसी पिसवाकर महीन चलनी में छान लीजिये । अब उसमें मिर्च और इलायची के दाने मोटे कूटकर मिला दीजिये । इन दोनों को कूटते समय इस बात का ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक है कि ये महीन न हो जावे जिसे डालने से पापड़ काले हो जायेंगे । सफेद जीरा पानी में भिगोकर रख दीजिये । जब जीरे का रस पानी में आ

जावे तब निथारकर जीरे का पानी भी उर्द के आटे में मिला दीजिये । उसी में घी, तेल या दही का मोयन डाल दीजिये । इसके पश्चात् आटे को पानी से गुँधकर कडा कर लीजिये । इस गुँधे हुए आटे को ओखली में मूसल से घी लगा-लगाकर खूब कूटिये ताकि पापड खस्ता बने । अब आटे की लोई बनाकर घी लगा कर किसी बर्तन में ढककर रख दीजिये जिससे हवा लगने से वे सूख न जावें । दूसरे दिन जब मसाला आटे में खूब मिल जाय तब छोटी छोटी लोई काटकर चकले पर बेलन से पतले बेल लीजिये । यदि पापड चिपकता हो तो चकले और बेलन पर कभी कभी घी लगाते जाइये । बिले हुए पापडो को धूप में सुखाकर उन्हें किसी साफ बर्तन में भरकर रख दीजिये । खाते समय उन्हें घी में या अगारो पर सूखे सेंककर खाइये । ये बहुत ही स्वादिष्ठ होते हैं ।

आलू के पापड

आवश्यक सामग्री—दो सेर लाल लसदार आलू, नमक, मिर्च, जीरा आदि
बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलुओ को पतीली में उबाल लीजिये । जब गल जायँ तब उन्हें उतार लीजिये । एक बर्तन में नमक, मिर्च तथा जीरा रख लीजिये । अब एक-एक आलू को छीलकर साथ ही साथ पीस लीजिये । जब वह खूब महीन पिस जाय तब उसमें नमक-मिर्च और जीरा मिलाकर लोई बना लीजिये । अब लोई को चकले पर रखकर बेलन के सहारे खूब पतले बेल-कर कपडे, चारपाई या डलियो पर सुखा लीजिये । सूख जाने के पश्चात् इन्हें किसी बर्तन में रख लीजिये और भोजन या नाश्ते के समय सेंककर खाइये । यह पापड बहुत स्वादिष्ठ होते हैं ।

साबूदाने के पापड

आवश्यक सामग्री—अच्छे साफ साबूदाने, नमक, काली मिर्च आदि ।
बनाने की विधि—सर्वप्रथम साबूदानों को साफ कर लीजिये । एक पतीली में पानी डालकर आग पर रख दीजिये । जब पानी उबल जाय तब उसमें साबूदाने डाल दीजिये, साथ ही नमक और पिसी हुई काली मिर्च भी मिला दीजिये । इसको चमूने चलाते हैं उसमें गुठले न पडने पावे । जब साबूदाने गां उर्द और धुले कपडे पर धूप में गरम-गरम फै जावे तब उन्हें

छुड़ाकर किसी बर्तन में रख लीजिये। आवश्यकता के समय इन पापड़ों को तलकर खाइये। ये पापड़ बहुत ही स्वादिष्ठ तथा रोगी को लाभ पहुँचाने-वाले होते हैं।

भाप के पापड़

आवश्यक सामग्री—आधा सेर महीन पिसा हुआ मैदा, दो चुटकी पापड़-सज्जी, नमक, लाल मिर्च, जीरा तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मैदा में सज्जी, पापड़, नमक, लाल मिर्च तथा बिना भुना हुआ जीरा मिला दीजिये। अब इस मैदा को थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर खूब पतला घोल लीजिये ताकि उसकी सब गाँठें टूट जायँ। इधर चूल्हे पर एक पतीली में पानी भरकर उबालने के लिए रख दीजिये। जब पानी उबलने लगे तब दो तश्तरी लेकर उनमें बारी-बारी से चिकनाई लगाकर घुला हुआ एक चमचा मैदा डाल दीजिये। और उसे पतीली पर रखकर किसी बर्तन से ढक दीजिये। थोड़ी देर में ही तश्तरी में पापड़ जम जायगा। जमने के पश्चात् तश्तरी नीचे उतारकर पापड़ के कुछ ठण्डा होने के बाद चाकू से चारों ओर घुमाकर पापड़ अलग कर लीजिये और उसे धूप में सुखा लीजिये। जब पापड़ खूब सूख जाय तब भोजन के समय घी में तलकर खाइये। यह भी बहुत स्वादिष्ठ होता है।

खिचड़ी

दाल-चावल की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—मूंग की दाल, चावल, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, लहसुन, घने मसाला तथा कुटी हुई सोंठ ।

बनाने की विधि—तर्बप्रथम मूंग की धुली हुई दाल तथा दाल के पश्चात्त चावल लेकर पत्तीली में डालिये और पानी डालकर आग पर रख दोषिये । जब उत्तर्ने उफान आने लगे तब पिसी हुई लाल मिर्च तथा थोडा सा गरुं पश्चात्त और सोंठ डालकर ढँक दीजिये । जब खिचड़ी पककर अच्छी तरह चढ़ जावे तब उसे उतारकर उसमें लौंग का छौंक लगाइये ।

देखो यदि ऐसा करीब को खिलानी हो तो खिचड़ी पतली पकाइये ।

अरहर की दाल की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—अरहर की दाल, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, लहसुन, घने मसाला तथा कुटी हुई सोंठ ।

बनाने की विधि—तर्बप्रथम अरहर की धुली हुई दाल तथा दाल के पश्चात्त चावल लेकर पत्तीली में डालिये और पानी डालकर आग पर रख दोषिये । जब उत्तर्ने उफान आने लगे तब पिसी हुई लाल मिर्च तथा थोडा सा गरुं पश्चात्त और सोंठ डालकर ढँक दीजिये । जब खिचड़ी पककर अच्छी तरह चढ़ जावे तब उसे उतारकर उसमें लौंग का छौंक लगाइये ।

देखो यदि ऐसा करीब को खिलानी हो तो खिचड़ी पतली पकाइये ।

जब इसमें एक उबाल आ जावे तब नमक और अदरक काटकर डाल दीजिये । जब दाल चावल अच्छी तरह गल जावे तब उसमें घी, हींग, जीरा, लाल मिर्च आदि सब मसालो को घी में भूनकर छौक दे दीजिये । इसके पश्चात् उसमें गर्म मसाला डालकर गर्म-गर्म खाइये ।

यह दही या पापड़ के साथ खाने में अत्यन्त स्वादिष्ट लगती है ।

मूंग की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—डेढ़ पाव चावल, एक पाव मूंग की दाल, एक छटाँक घी, दो माशे जीरा, आधी रत्ती हींग, लाल मिर्च, एक माशे हल्दी, डेढ़ तोले नमक तथा गर्म मसाला ।

बनाने की विधि—मूंग की दाल और चावलो को धो-बीनकर साफ कर लीजिये । अब उसे चार बार पानी में धोकर पतीली में जीरा, हींग, लाल आदि मसालो को भून लीजिये । जब मसाले में से खुशबू आने लगे तब उसमें दाल-चावल और करीब डेढ़ सेर पानी पतीली में डाल दीजिये । ऊपर से हल्दी और नमक डाल उसे चमचे से चलाकर पतीली का मुँह ढक दीजिये । जब खिचड़ी पक जाय तब उतारकर कोयलो पर रख दीजिये और उसमें थोड़ा-सा घी डाल दीजिये । जब खिचड़ी अच्छी तरह पक जाय तब उसमें गरम मसाला डालकर पापड़ या दही से खाइये । यह खाने में बहुत स्वादिष्ट होती है ।

चने की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—पावभर चावल, आधा पाव चने की दाल, हल्दी, नमक, काला जीरा, धनियाँ, बड़ी इलायची, काली मिर्च, लौंग, तेजपात तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दाल और चावलों को अलग-अलग बीनकर पानी में धो लीजिये । चने की दाल को पानी में आधे घण्टे तक भिगोकर रख दीजिये । जब दाल फूल जाय तब आग जलाकर थोड़ा सा तेजपात घी में भूनकर चने की दाल को छौक दीजिये । जब दाल घी में अच्छी तरह भुन जाय तब उसमें हल्दी, जीरा, धनियाँ, इलायची, लौंग और काली मिर्च आवश्यकतानुसार डालकर दाल के साथ भून लीजिये । जब वह भुन जाय तब उसमें पानी डाल दीजिये, साथ ही चावल डालकर वर्तन को ढक

खिचड़ी

दाल-चावल की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—मूँग की दाल, चावल, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, लौंग, गर्म मसाला तथा कुटी हुई सोठ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मूँग की धुली हुई दाल तथा दाल के बराबर चावल लेकर पतीली में डालिये और पानी डालकर आग पर रख दीजिये। जब उसमें उफान आने लगे तब पिसी हुई लाल मिर्च तथा थोड़ा सा गर्म मसाला और सोठ डालकर ढँक दीजिये। जब खिचड़ी पककर अच्छी तरह घुट जावे तब उसे उतारकर उसमें लौंग का छौंक लगाइये।

खिचड़ी यदि किसी मरीज को खिलानी हो तो खिचड़ी पतली पकाइये।

अरहर की दाल की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—अरहर की दाल, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, लौंग, तथा जीरा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अरहर की दाल को बीन-धोकर साफ कर लीजिये। अब दाल में नमक-हल्दी मिलाकर आग पर चढ़ा दीजिये। जब उसमें उफान आ जावे तब चावलो को भी धो-बीनकर साफ करके दाल में मिला दीजिये। ऊपर से उनमें लाल मिर्च पीसकर डाल दीजिये। जब खिचड़ी पककर घुट जाय तब उसमें लौंग-जीरे का छौंक लगा दीजिये।

उर्द की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—डेढ़ पाव चावल, आधा पाव उर्द की दाल, हल्दी, डेढ़ तोले नमक, आधी रत्ती हींग, एक माशे जीरा, लाल मिर्च, अदरक तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दाल-चावलो को खूब बीन-फटककर साफ कर लीजिये। फिर पानी से खूब धोइये। अब इनको तीन-चार पानी में धोने के पश्चात् पतीली में पानी और हल्दी डालकर आग पर चढ़ा दीजिये।

जब इसमें एक उबाल आ जावे तब नमक और अदरक काटकर डाल दीजिये । जब दाल चावल अच्छी तरह गल जावे तब उसमें घी, हींग, जीरा, लाल मिर्च आदि सब मसालों को घी में भूनकर छौक दे दीजिये । इसके पश्चात् उसमें गर्म मसाला डालकर गर्म-गर्म खाइये ।

यह दही या पापड़ के साथ खाने में अत्यन्त स्वादिष्ट लगती है ।

मूंग की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—डेढ़ पाव चावल, एक पाव मूंग की दाल, एक छटाँक घी, दो माशे जीरा, आधी रत्ती हींग, लाल मिर्च, एक माशे हल्दी, डेढ़ तोले नमक तथा गर्म मसाला ।

बनाने की विधि—मूंग की दाल और चावलो को धो-बीनकर साफ कर लीजिये । अब उसे चार बार पानी में धोकर पतीली में जीरा, हींग, लाल आदि मसालो को भून लीजिये । जब मसाले में से खुशबू आने लगे तब उसमें दाल-चावल और करीब डेढ़ सेर पानी पतीली में डाल दीजिये । ऊपर से हल्दी और नमक डाल उसे चमचे से चलाकर पतीली का मुँह ढक दीजिये । जब खिचड़ी पक जाय तब उतारकर कोयलो पर रख दीजिये और उसमें थोड़ा-सा घी डाल दीजिये । जब खिचड़ी अच्छी तरह पक जाय तब उसमें गरम मसाला डालकर पापड़ या दही से खाइये । यह खाने में बहुत स्वादिष्ट होती है ।

चने की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—पावभर चावल, आधा पाव चने की दाल, हल्दी, नमक, काला जीरा, धनियाँ, बड़ी इलायची, काली मिर्च, लौंग, तेजपात तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दाल और चावलो को अलग-अलग बीनकर पानी में धो लीजिये । चने की दाल को पानी में कर रख दीजिये । जब दाल फूल जाय तब आग जलाकर घी में भूनकर चने की दाल को छौक दीजिये । जब दाल भुन जाय तब उसमें हल्दी, जीरा, धनियाँ, इलायची, लौंग आवश्यकतानुसार डालकर दाल के साथ भून लीजिये । जब तब उसमें पानी डाल दीजिये, साथ ही चावल डालकर

खिचड़ी

दाल-चावल की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—मूँग की दाल, चावल, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, लौंग, गर्म मसाला तथा कुटी हुई सोठ ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मूँग की धुली हुई दाल तथा दाल के बराबर चावल लेकर पतीली में डालिये और पानी डालकर आग पर रख दीजिये । जब उसमें उफान आने लगे तब पिसी हुई लाल मिर्च तथा थोड़ा सा गर्म मसाला और सोठ डालकर ढँक दीजिये । जब खिचड़ी पककर अच्छी तरह घुट जावे तब उसे उतारकर उसमें लौंग का छौक लगाइये ।

खिचड़ी यदि किसी मरीज को खिलानी हो तो खिचड़ी पतली पकाइये ।

अरहर की दाल की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—अरहर की दाल, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, लौंग, तथा जीरा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अरहर की दाल को बीन-धोकर साफ कर लीजिये । अब दाल में नमक-हल्दी मिलाकर आग पर चढ़ा दीजिये । जब उसमें उफान आ जावे तब चावलो को भी धो-बीनकर साफ करके दाल में मिला दीजिये । ऊपर से उनमें लाल मिर्च पीसकर डाल दीजिये । जब खिचड़ी पककर घुट जाय तब उसमें लौंग-जीरे का छौक लगा दीजिये ।

उर्द की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—डेढ़ पाव चावल, आधा पाव उर्द की दाल, हल्दी, डेढ़ तोले नमक, आधी रत्ती हींग, एक माशे जीरा, लाल मिर्च, अदरक तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दाल-चावलो को खूब बीन-फटककर साफ कर लीजिये । फिर पानी से खूब धोइये । अब इनको तीन-चार पानी में धोने के पश्चात् पतीली में पानी और हल्दी डालकर आग पर चढ़ा दीजिये ।

जब इसमें एक उबाल आ जावे तब नमक और अदरक काटकर डाल दीजिये । जब दाल चावल अच्छी तरह गल जावे तब उसमें घी, हींग, जीरा, लाल मिर्च आदि सब मसालो को घी में भूनकर छौक दे दीजिये । इसके पश्चात् उसमें गर्म मसाला डालकर गर्म-गर्म खाइये ।

यह दही या पापड़ के साथ खाने में अत्यन्त स्वादिष्ट लगती है ।

मूंग की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—डेढ़ पाव चावल, एक पाव मूंग की दाल, एक छटाँक घी, दो माशे जीरा, आधी रस्ती हींग, लाल मिर्च, एक माशे हल्दी, डेढ़ तोले नमक तथा गर्म मसाला ।

बनाने की विधि—मूंग की दाल और चावलो को धो-बीनकर साफ कर लीजिये । अब उसे चार बार पानी में धोकर पतीली में जीरा, हींग, लाल आदि मसालो को भून लीजिये । जब मसाले में से खुशबू आने लगे तब उसमें दाल-चावल और करीब डेढ़ सेर पानी पतीली में डाल दीजिये । ऊपर से हल्दी और नमक डाल उसे चमचे से चलाकर पतीली का मुँह ढक दीजिये । जब खिचड़ी पक जाय तब उतारकर कोयलो पर रख दीजिये और उसमें थोड़ा-सा घी डाल दीजिये । जब खिचड़ी अच्छी तरह पक जाय तब उसमें गरम मसाला डालकर पापड़ या दही से खाइये । यह खाने में बहुत स्वादिष्ट होती है ।

चने की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—पावभर चावल, आधा पाव चने की दाल, हल्दी, नमक, काला जीरा, धनियाँ, बड़ी इलायची, काली मिर्च, लौंग, तेजपात तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दाल और चावलो को अलग-अलग बीनकर पानी में धो लीजिये । चने की दाल को पानी में आधे घण्टे तक भिगोकर रख दीजिये । जब दाल फूल जाय तब आग जलाकर थोड़ा सा तेजपात घी में भूनकर चने की दाल को छौक दीजिये । जब दाल घी में अच्छी तरह भुन जाय तब उसमें हल्दी, जीरा, धनियाँ, इलायची, लौंग और काली मिर्च आवश्यकतानुसार डालकर दाल के साथ भून लीजिये । जब वह भुन जाय तब उसमें पानी डाल दीजिये, साथ ही चावल डालकर वर्तन को ढक

खिचड़ी

दाल-चावल की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—मूँग की दाल, चावल, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, लौंग, गर्म मसाला तथा कुटी हुई सोंठ ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मूँग की धुली हुई दाल तथा दाल के बराबर चावल लेकर पतीली में डालिये और पानी डालकर आग पर रख दीजिये । जब उसमें उफान आने लगे तब पिसी हुई लाल मिर्च तथा थोड़ा सा गर्म मसाला और सोंठ डालकर ढँक दीजिये । जब खिचड़ी पककर अच्छी तरह घुट जावे तब उसे उतारकर उसमें लौंग का छौक लगाइये ।

खिचड़ी यदि किसी मरीज को खिलानी हो तो खिचड़ी पतली पकाइये ।

अरहर की दाल की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—अरहर की दाल, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, लौंग, तथा जीरा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अरहर की दाल को बीन-धोकर साफ कर लीजिये । अब दाल में नमक-हल्दी मिलाकर आग पर चढ़ा दीजिये । जब उसमें उफान आ जावे तब चावलों को भी धो-बीनकर साफ करके दाल में मिला दीजिये । ऊपर से उनमें लाल मिर्च पीसकर डाल दीजिये । जब खिचड़ी पककर घुट जाय तब उसमें लौंग-जीरे का छौक लगा दीजिये ।

उर्द की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—डेढ़ पाव चावल, आधा पाव उर्द की दाल, हल्दी, डेढ़ तोले नमक, आधी रत्ती हींग, एक माशे जीरा, लाल मिर्च, अदरक तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दाल-चावलों को खूब बीन-फटककर साफ कर लीजिये । फिर पानी से खूब धोइये । अब इनको तीन-चार पानी में धोने के पश्चात् पतीली में पानी और हल्दी डालकर आग पर चढ़ा दीजिये ।

जब इसमें एक उवाल आ जावे तब नमक और अदरक काटकर डाल दीजिये । जब दाल चावल अच्छी तरह गल जावे तब उसमें घी, हींग, जीरा, लाल मिर्च आदि सब मसालो को घी में भूनकर छौंक दे दीजिये । इसके पश्चात् उसमें गर्म मसाला डालकर गर्म-गर्म खाइये ।

यह दही या पापड़ के साथ खाने में अत्यन्त स्वादिष्ठ लगती है ।

मूंग की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—डेढ़ पाव चावल, एक पाव मूंग की दाल, एक छटाँक घी, दो माशे जीरा, आधी रत्ती हींग, लाल मिर्च, एक माशे हल्दी, डेढ़ तोले नमक तथा गर्म मसाला ।

बनाने की विधि—मूंग की दाल और चावलो को धो-बीनकर साफ कर लीजिये । अब उसे चार बार पानी में धोकर पतीली में जीरा, हींग, लाल आदि मसालो को भून लीजिये । जब मसाले में से खुशबू आने लगे तब उसमें दाल-चावल और करीब डेढ़ सेर पानी पतीली में डाल दीजिये । ऊपर से हल्दी और नमक डाल उसे चमचे से चलाकर पतीली का मुँह ढक दीजिये । जब खिचड़ी पक जाय तब उतारकर कोयलो पर रख दीजिये और उसमें थोड़ा-सा घी डाल दीजिये । जब खिचड़ी अच्छी तरह पक जाय तब उसमें गरम मसाला डालकर पापड़ या दही से खाइये । यह खाने में बहुत स्वादिष्ठ होती है ।

चने की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—पावभर चावल, आधा पाव चने की दाल, हल्दी, नमक, काला जीरा, धनियाँ, बड़ी इलायची, काली मिर्च, लौंग, तेजपात तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दाल और चावलो को अलग-अलग बीनकर पानी में धो लीजिये । चने की दाल को पानी में आधे घण्टे तक भिगोकर रख दीजिये । जब दाल फूल जाय तब आग जलाकर थोड़ा सा तेजपात घी में भूनकर चने की दाल को छौंक दीजिये । जब दाल घी में अच्छी तरह भुन जाय तब उसमें हल्दी, जीरा, धनियाँ, इलायची, लौंग और काली मिर्च आवश्यकतानुसार डालकर दाल के साथ भून लीजिये । जब वह भुन जाय तब उसमें पानी डाल दीजिये, साथ ही चावल डालकर बर्तन को ढक

दीजिये । अब अन्दाज से नमक डाल दीजिये । जब दाल-चावल गल जायँ तब उनमें अदरक काटकर डाल, घी मिलाकर मन्दी आग पर रख दीजिये । थोड़ी देर बाद उतारकर खाइये ।

कुटे बाजरे की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—बाजरा, मूँग की दाल, नमक तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बाजरे को पानी से धोकर खूब साफ कर लीजिये । अब उस भीगे हुए बाजरे को ओखली में डालकर कूटिये ताकि उसके छिलके अलग हो जावें । आग पर पतीली में अदहन रखकर उसमें बाजरे को सुखा और फटककर डाल दीजिये । साथ ही बाजरे के बराबर मूँग की दाल भी धो-बीनकर उसमें डाल दीजिये । पकाते समय चमचे से चलाते रहिये जिससे उसमें गुठले न पड़ जायँ । जब खिचड़ी पकने लगे तब उसे ढक दीजिये । जब अच्छी तरह पक, घुलकर खिचड़ी तैयार हो जाय तब उसे उतार दीजिये ।

जिस समय बाजरे की खिचड़ी खाये उस समय उसमें घी मिलाकर खाइये, क्योंकि यह खिचड़ी बहुत ही गर्म होती है ।

बाजरे के दलिये की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—बाजरे का दला हुआ दलिया, मूँग की दाल, नमक तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बाजरे को चक्की में दल लीजिये जिससे उसके दो टुकड़े हो जायँ । अब उसे छानकर उसका आटा अलग कर लीजिये । उसे फटककर छिलके अलग कर दीजिये । इसके पश्चात् आग पर पतीली में अदहन रखिये । उबलते हुए पानी में यह दलिया धोकर डाल दीजिये । साथ ही उसके बराबर मूँग की दाल धोकर उसमें डाल दीजिये । ऊपर से नमक भी मिला दीजिये । इसके पश्चात् इस खिचड़ी को भी बाजरे की खिचड़ी के समान पकाकर तैयार कर लीजिये । खाते समय इसमें घी डालकर खाइये । यह बहुत ही स्वादिष्ट लगेगी ।

भुनी हुई खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—एक पाव बढ़िया चावल, एक पाव मूँग की धुली हुई

दाल, तीन माशे सफेद जीरा, दो माशे राई, एक लाल मिर्च, डेढ़ तोले नमक, घी तथा हींग ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दाल और चावल दोनों को अच्छी तरह धो-फटककर साफ कर लीजिये । अब एक पतीली में पानी गर्म करिये । दूसरी पतीली चूल्हे पर चढाकर उसमें घी छोड़कर गर्म करिये । उसमें जीरा, हींग, राई, लाल मिर्च डालकर वघार तैयार कर लीजिये और उसमें खिचड़ी डालकर भून लीजिये । ऊपर से हल्दी पीसकर डाल दीजिये । मसाले को चलाकर थोड़ी देर के लिए बन्द कर दीजिये । इसके पश्चात् उसमें उबला हुआ पानी डाल दीजिये, साथ ही नमक डालकर पतीली ढँक दीजिये । जब उसमें उफान आ जावे तब खिचड़ी को एक बार चमचे से फिर चला दीजिये । अब पतीली का मुँह खुला रखकर धीमी आग पर पकाइये । जब खिचड़ी पककर गल जावे तब पतीली को उतारकर कोयलों पर रखकर एक छटाँक घी उसमें छोड़कर ढक दीजिये । थोड़ी देर बाद खिचड़ी निकालकर खाइये ।

भुनी हुई खिचड़ी (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—एक पाव बढिया महीन चावल, तीन छटाँक मूँग की धुली दाल, एक छटाँक उडद की धुली हुई दाल, एक छटाँक घी, आधी रत्ती हींग, जीरा, काली मिर्च, दालचीनी, लौंग, इलायची, हल्दी तथा नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चावल, उर्द और मूँग की दाल, तीनों को बीन-फटककर तीन पानी से धोकर सुखा लीजिये । अब पतीली में घी छोड़कर उसे चूल्हे पर चढा दीजिये । उसमें हींग, जीरा, मिर्च, दालचीनी और इलायची छोड़कर भून लीजिये । जब मसाला भुनकर गुलाबी रंग का हो जाय तब उसमें पिसी हुई हल्दी छोड़कर ऊपर से खिचड़ी डाल दीजिये और चमचे से चलाकर खूब भून लीजिये । जब पतीली में से सुगन्धि आने लगे तब उसमें नमक और पानी डालकर पकाइये । जब खिचड़ी गल जाय तब पतीली उतारकर कोयलो पर रख दीजिये । अब उसमें ऊपर से घी डालकर पतीली को ढक दीजिये । थोड़ी देर के पश्चात् जब खिचड़ी खिल जाय तब उसे खाने के काम में लाइये ।

आलू की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर आलू, एक पाव चावल, आधा सेर मसूर की दाल, एक पाव घी, बादाम, पिस्ते, एक तोला अदरक, दो माशा जीरा, तीन माशा हल्दी, छः माशा काली मिर्च, एक माशा तेजपात तथा चार तोला नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दाल को धो-बीनकर साफ कर लीजिये । आलुओ को छीलकर बारीक-बारीक काट लीजिये । अब एक पतीली में घी डालकर गर्म करिये और उसमें बादाम, पिस्ते और आलू अलग-अलग तल लीजिये । इसके पश्चात् अदरक चाकू से काटकर दाल, चावल और अदरक इन सब को एक साथ घी में भून लीजिये । जब दाल-चावल भुनकर सुखे हो जायँ तब उन्हें उतार लीजिये । अब एक छटाँक घी दूसरे बर्तन में डालकर बर्तन आग पर रख दीजिये और उसमें जीरा, हल्दी, काली मिर्च, तेजपात और नमक सब मसाले घी में भूनकर खिचड़ी छौक दीजिये । उसमें छौकने के बाद एक छटाँक दही भी उसमें डाल दीजिये । अब उसमें अन्दाज से थोड़ा पानी डालकर खिचड़ी ढक दीजिये । जब दाल चावल दोनों अच्छी तरह पक जावे तब उन्हें उतारकर कोयलो पर रख दीजिये । अब उसमें मेवा, आलू, एक तोला नमक तथा आधा पाव घी मिला दीजिये । दस मिनट के पश्चात् इस खिचड़ी को खाइये । यह बहुत ही स्वादिष्ट लगेगी ।

गुजराती खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—एक पाव बढिया पुराने चावल, पाँच छटाँक मूँग की धुली हुई दाल, तीन माशे काली मिर्च, एक माशे लाल मिर्च, आधा तोला काला जीरा, एक रत्ती हींग, एक तोले अदरक, डेढ़ तोले नमक, पाँच छटाँक घी, आधी छटाँक दही, दालचीनी, बड़ी इलायची तथा दस छटाँक गर्म पानी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम खिचड़ी को धो-बीनकर रख लीजिये । अब चूल्हे पर पतीली चढाकर उसमें आधा पाव घी डाल दीजिये । घी गर्म हो जाने पर अदरक के टुकड़े काट-काटकर तल लीजिये । फिर उसी घी में हींग भून लीजिये । अब इसमें खिचड़ी डालकर भूनिये । जब खिचड़ी का पानी

सूख जाय तब उसे एक बर्तन मे निकालकर रख लीजिये । इसके पश्चात् पतीली मे एक छटाँक घी फिर गर्म करके सब मसाले उसमे भूनिये । फिर उसमे खिचड़ी छोड़ दीजिये, ऊपर से दही डालकर खूब भूनिये । जब उसमे सुगन्ध आने लगे तब उसमे गर्म पानी और नमक मिला दीजिये और पतीली का मुँह ढक दीजिये । बीच बीच मे चमचे से उसे चलाते रहिये । जब उसका पानी सूख जाय तब उसमे सुगन्ध डालकर बचा हुआ घी भी मिला दीजिये । कुछ देर पश्चात् जब खिचड़ी पककर तैयार हो जाय तब निकालकर खाइये ।

जहाँगीरी खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर अच्छा नरम कटहल, एक पाव बढिया काश्मीरी चावल, एक पाव मूँग की धुली हुई दाल, आधा सेर घी, एक छटाँक अदरक का रस, एक तोला पिसी हुई हल्दी, एक तोला पिसा हुआ धनियाँ, आधा तोला कटा हुआ अदरक, दो माशे काली मिर्च, नमक, मिर्च तथा अमचूर आवश्यकतानुसार ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कटहल के छोटे छोटे टुकड़े कर लीजिये और पानी मे उवाल लीजिये । उबल जाने के पश्चात् कटहल को पानी से निकालकर किसी कपडे मे रखकर दबा दीजिये जिससे उसका पानी निचुड़ जाय । अब उसको किसी कलईदार या पत्थर के बर्तन मे रखकर हल्दी, धनियाँ, मिर्च तथा अमचूर छोड़कर खूब मसल डालिये और कटहल के इन टुकड़ो को किसी बर्तन मे घी गर्म करके तल लीजिये । इसके पश्चात् दाल-चावल को धो साफ कर घी मे तलकर उस तले हुए कटहल के टुकड़ों मे मिला दीजिये । फिर उसमे खुशबू और काली मिर्च डाल दीजिये । ऊपर से दूध और नमक भी डाल दीजिये । अब इसे मध्यम आग पर पकाइये । जब इसका सब पानी जल जाय तब पतीली चूल्हे से उतारकर अङ्गारों पर रख लीजिये । जो घी बचा हुआ है वह उसमे डाल दीजिये और एक भीगे कपडे से पतीली का मुँह बाँध दीजिये, ऊपर से ढकने से बन्द कर दीजिये । करीब पन्द्रह-बीस मिनट के पश्चात् पतीली उतारकर खिचड़ी खाइये ।

यह खिचड़ी शाहशाह जहाँगीर को बहुत पसन्द थी इसलिए इसका नाम

‘जहाँगीरी’ पड़ गया। इसमें कटहल की जगह मांस भी प्रयोग में लाया जा सकता है।

मटर की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर हरे मटर के दाने, एक सेर बढिया पुराने चावल, आधा सेर घी, एक तोला गर्म मसाला, चार माशे जीरा, चार माशे राई, चार लाल मिर्च, नमक तथा हींग।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पतीली में एक पाव घी छोड़कर उसमें हींग, जीरा, राई तथा लाल मिर्च तल लीजिये। अब चावलो को पानी में धोकर उसमें छौक दीजिये तथा अन्दाज से पानी छोड़कर उनको पकाइये। थोड़ी देर बाद जब चावल पकने लगे तब उनमें मटर के दाने छोड़ दीजिये। इसके पश्चात् उसमें गरम मसाला और नमक आवश्यकतानुसार डालकर बचा हुआ घी भी छोड़ दीजिये। अब उसे चमचे से चलाकर पतीली को उतारकर नीचे अगारो पर रख लीजिये। जब मटर के दाने गल जायँ तब उनमें कोई सुगन्ध मिला दीजिये। दस मिनट के बाद पतीली को खोलकर खिचड़ी परोसकर खाइये।

चूड़ा-मटर की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—एक पाव महीन बढिया चूड़ा, एक पाव हरे मटर के दाने, आधा पाव आलू, डेढ़ पाव घी, आधा तोला सफेद जीरा, तीन माशे राई, चार माशे धनियाँ, तीन माशे काली मिर्च, एक पाव दही, आधा सेर दूध, नमक तथा सुगन्ध।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चूड़े को साफ करके दूध में भिगोकर रख दीजिये। इधर एक पतीली में थोड़ा सा घी छोड़कर उसमें राई, जीरा, धनियाँ और मिर्च का बघार तैयार करके उसमें आलू-मटर छौक दीजिये। जब मटर अच्छी तरह गल जाय तब उसमें चूड़ा डालकर चमचे से मिला दीजिये और अन्दाज से नमक और दही छोड़कर पतीली को उतारकर अगारो पर रख लीजिये। जब चूड़ा गल जाय तब उसमें बचा हुआ सब घी मिला दीजिये। ऊपर से सुगन्ध डालकर सबको चमचे से मिला दीजिये और थोड़ी देर बाद उतारकर खाइये। यह खिचड़ी बहुत स्वादिष्ट होती है।

दम खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर अच्छे महीन चावल, पाँच छटाँक मूँग की धुली हुई दाल, डेढ़ तोले नमक, एक माशे लौंग, ढाई माशे दोनो तरह के जीरे, तीन माशे धनियाँ का जीरा, दो माशे दालचीनी, डेढ़ माशे इलायची के दाने, दो माशे काली मिर्च, एक माशे केशर, डेढ़ माशे राई, आधापाव दही, आधा पाव घी तथा आवश्यकतानुसार हींग ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दाल-चावल को भिगोकर साफ कर लीजिये । अब एक पतीली में घी गरम करके उसमें हींग, दोनो जीरे, धनिये का जीरा तथा राई छोड़कर छौक तैयार करके उसी में धोई हुई खिचड़ी डालकर खूब भूनिये । जब चावल वादामी रंग के हो जायँ तब उन्हें निकालकर किसी कपड़े में बाँधकर पोटली बना लीजिये । इधर एक बड़े वर्तन में पानी भरकर आग पर रख दीजिये । साथ ही वर्तन के मुँह पर चार-पाँच पतली लकड़ियाँ रखकर वह बधारी हुई खिचड़ी की पोटली उन लकड़ियों पर रखकर किसी वर्तन से ढक दीजिये जिससे हवा न निकलने पावे । चूल्हे में नीचे तेज आग जलाकर इसे पकाइये । इसके पश्चात् करीब आधा घण्टे बाद उस पोटली को खोलकर उसमें से खिचड़ी निकालकर किसी वर्तन में उँडेल लीजिये ।

अब एक दूसरी पतीली में फिर घी गरम करके उसमें लौंग, इलायची, दालचीनी छोड़कर लाल कर लीजिये और वह खिचड़ी उसमें छौक दीजिये । उसके ऊपर से दही भी छोड़ दीजिये । और चमचे से चलाकर सबको मिला दीजिये । अब नमक भी अन्दाज से डाल दीजिये । केशर भी पानी में घोलकर मिला दीजिये । अब उसमें बचा हुआ घी डालकर मुँह बन्द कर दीजिये । थोड़ी देर बाद उतारकर अंगारो पर रख दीजिये । दस-पन्द्रह मिनट बाद खिचड़ी उतारकर खाइये । यह बहुत ही स्वादिष्ट होती है । इसी प्रकार उडद की दाल और चावल की खिचड़ी भी बनाई जा सकती है ।

साबूदाने की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—एक कप साबूदाना, आधा कप मूँगफली, दो हरी मिर्च, आवश्यकतानुसार नमक और घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम साबूदाना धोकर पानी निकाल दीजिये ।

इसके पश्चात् मूँगफली को भी भूनकर मोटी-मोटी कूट लीजिये । कड़ाही में घी गरम करके उसमें मिर्चों को बारीक काटकर पाँच मिनट तक तल लीजिये । अब शेष सामग्री अर्थात् साबूदाना और मूँगफली मिला दीजिये । ऊपर से स्वाद के अनुसार उसमें नमक डालिये और हलका पानी का छीटा देकर साबूदाना बन जाने तक चारों ओर से ठीक प्रकार से ढककर हल्की-हल्की आग पर पकाइये । इस प्रकार पक जाने पर साबूदाने की खिचड़ी तैयार हो जायगी । यह खाने में अत्यन्त स्वादिष्ट होती है ।

दलिया

गेहूँ का दलिया

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का दला हुआ दलिया, घी, नमक और चीनी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गेहूँ को पानी में भिगोकर सुखा लीजिये । फिर उसको दलवा लीजिये । अब उस दले हुए दलिये को कड़ाही में थोड़ा सा घी डालकर भून लीजिये । इसके पश्चात् पतीली में दूध या पानी डालकर आग पर रख दीजिये । जब दूध या पानी खूब गर्म हो जाय तब उसमें थोड़ा-थोड़ा दलिया डालते जाइये और चमचे से चलाते जाइये ताकि उसमें गुठले न पड़ जायँ । जब दलिया अच्छी तरह पक जाय तब उसमें नमक या चीनी डाल दीजिये । अब दलिया उतार लीजिये और उसे ठण्डा करके खाइये ।

अस्वस्थ मनुष्य के लिए दलिया खाना बहुत ही लाभदायक है । यह बहुत ही पाचक होता है ।

गेहूँ का नमकीन दलिया

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का दला हुआ दलिया, मूँग की दाल, घी तथा नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गेहूँ का दलिया दलकर एक बर्तन में डालिये और घी डालकर आग पर भून लीजिये । जब वह भुनकर तैयार हो जाय और सुनहरे रंग का हो जाय तब उसमें पानी डाल दीजिये । साथ ही मूँग की दाल भी बीनकर तथा नमक उसमें मिला दीजिये । जब दलिया अच्छी तरह गल जाय और मलाई की तरह हो जाय तब उसे उतारकर कोयलो पर रख लीजिये । थोड़ी देर बाद जब वह छुट जाय तब किसी बर्तन में ठण्डा करके खाइये । यह बहुत ही स्वादिष्ट होता है ।

जौ का दलिया

आवश्यक सामग्री—जौ, दूध, चीनी तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बड़े-बड़े जौ लेकर पानी से धो डालिये और उन्हें ओखली में डालकर खूब कूट लीजिये । जब उनके भीतर की मीगी

निकल आवे तब उन्हे धूप में सुखा लीजिये । सूख जाने पर सूप में फटककर उनकी भूसी अलग कर दीजिये और चक्की में गेहूँ की तरह दलकर दलिया बना लीजिये । अब आधा पाव दलिया, आधा सेर दूध तथा एक छटाँक चीनी इन सब चीजों को पतीली में घी गर्म करके हल्की आग पर भून लीजिये । भुनते-भुनते जब दलिया बादामी रंग का हो जाय और उसमें सुगन्धि आने लगे तब पतीली चूल्हे से उतारकर उसमें दूध डालकर घोल लीजिये । जब दलिया अच्छी तरह घुल जाय तब उसमें चीनी डालकर फिर चूल्हे पर चढ़ा दीजिये । जब पकते-पकते दलिया गाढ़ा हो जाय तब उसे उतार लीजिये और ठण्डा करके खाइये । पकाते समय दलिये को चमचे से बराबर चलाते रहना चाहिये जिससे उसमें गुठले न पड़ने पावे ।

ज्वार का दलिया

आवश्यक सामग्री—ज्वार का दला हुआ दलिया, घी, दूध तथा चीनी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ज्वार को चक्की में सूखा ही दलकर दलिया बना लीजिये । अब इसे घी में भूनकर दूध या पानी तथा चीनी डालकर पकाइये । यह दलिया बहुत जल्दी पकता है, इसलिये यह ध्यान रखना आवश्यक है कि दलिये में पानी की कमी न होने पावे, साथ ही चूल्हे में आग भी धीमी रहे ।

ज्वार का दलिया कब्ज करता है और पचने में भारी होता है, परन्तु स्वादिष्ट होने के कारण इसे कभी-कभी बनाकर खाते हैं । इसी विधि से मकई का दलिया बनाया जाता है । मकई का दलिया शीघ्र पचता है ।

बाजरे का दलिया

आवश्यक सामग्री—बाजरा, घी, दूध, चीनी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बाजरे को पानी से मोयकर ओखली में कूटकर उसकी भूसी अलग कर लीजिये । फिर धूप में सुखाकर चक्की में मोटा-मोटा दलिया दल लीजिये । अब पतीली में घी डालकर दलिया को मध्यम आग पर भून लीजिये । इसको भूनते समय बराबर चलाते रहना चाहिये जिससे वह जल न जाय । जब दलिया अच्छी तरह भुन जाय, तब दूध

और चीनी छोड़कर गेहूँ के दलिया की तरह धीमी आग पर पका लीजिये । जब वह पककर गाढ़ा हो जाय तब उसे ठण्डा करके खाइये ।

बाजरे का दलिया (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—बाजरे का दला हुआ दलिया, घी, दूध, चीनी, किशमिश, बादाम, सफेद जीरा, इलायची ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पतीली में घी डालकर उसमें दलिया भून लीजिये । जब दलिया भुन जाय तब दूध और चीनी डालकर पकाइये । पकाते समय उसे चमचे से चलाते रहिये ।

इसके पश्चात् उसमें धुली-बिनी किशमिश, कतरे हुए बादाम, सफेद जीरा, इलायची छोड़कर चलाइये । जब वह पक जाय तब उसे किसी बर्तन में निकालकर जमा लीजिये और चाकू से कतरकर वर्फी की तरह कतरे बनाकर खाइये । यह दलिया बहुत ही स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्धक होता है । यह दस्तों को साफ करके भूख बढ़ाता है ।

बाजरे का नमकीन दलिया

आवश्यक सामग्री—बाजरे का कुटा हुआ दलिया, दही तथा नमक आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बाजरे की भूसी अलग करके दलिया बना लीजिये । इसके पश्चात् जिस प्रकार गेहूँ का नमकीन दलिया बनाया जाता है उसी विधि से बाजरे का नमकीन दलिया भी बना लीजिये । जब दलिया पककर ठण्डा हो जाय तब उसे दही के साथ खाइये । यह दलिया भी बहुत स्वादिष्ट होता है ।

ककुनी का दलिया

आवश्यक सामग्री—कुटी हुई ककुनी, घी, चीनी, किशमिश, काली मिर्च तथा इलायची ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बाजरे की तरह ककुनी को भी खूब कूट लीजिये । जब इसकी मीगी निकल आवे तब सूप में फटक लीजिये । अब इसे बाजरे की तरह घी में भून लीजिये । इसके पश्चात् इसमें दूध और चीनी मिलाकर खूब पकाइये । जब इसमें दो उफान आ जायँ तब किशमिश, काली

मिर्च तथा इलायची डाल दीजिये । जब पककर गाढा हो जाय तब इसे उतारकर ठण्डा कर लीजिये और खाइये । यह भी बहुत स्वादिष्ट होता है ।

गेहूँ की महेरी

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का दला हुआ दलिया, घी, ताजा मट्ठा, सफेद जीरा, काली मिर्च तथा नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम महेरी बनाने से एक दिन पहिले गेहूँ भिगो दीजिये और दूसरे दिन उसे कूटकर दलिया बना लीजिये । इसके पश्चात् आधा सेर दलिया में आधा छटाँक घी डालकर उसे भून लीजिये । जब वह भुनकर सुख हो जावे तब उसमें सवा सेर ताजा मट्ठा डालकर मध्यम आग पर पकाइये । जब उसमें एक उफान आ जावे तब उसमें तीन माशे सफेद जीरा, तीन माशे काली मिर्च और अन्दाज से नमक डालकर पतीली का मुँह बन्द करके पकाइये । जब उसमें दूसरा उफान आ जावे तब उसका ढक्कन खोलकर बराबर चलाते रहिये । जब वह पक जाय तब उसे उतार लीजिये और ठण्डी करके खाइये । यह महेरी बहुत ही हाजमेदार और बलकारक होती है ।

बाजरे की महेरी

आवश्यक सामग्री—भूसी अलग किया हुआ कुटा बाजरा, घी, मट्ठा, नमक तथा भुना हुआ जीरा ।

बनाने की विधि—बाजरे की भूसी अलग करके दलिया बना लीजिये । अब थोड़े से घी में दलिये को भूनकर लाल कर लीजिये । इसके पश्चात् यदि बाजरा आधा सेर है तो उसमें दो सेर मट्ठा और डेढ़ तोले नमक डालकर पकाइये । पकाते समय इसे बराबर चमचे से चलाते रहिये जिससे यह पतीली में लगकर जल न जाय । जब यह पककर गाढा हो जाय तब इसमें तीन माशे जीरा भून और पीसकर मिला दीजिये । थोड़ी देर में महेरी बनकर तैयार हो जायगी । यह बहुत ही स्वादिष्ट और रुचिकर होती है ।

ज्वार की महेरी

आवश्यक सामग्री—ज्वार का दला हुआ दलिया, नमक तथा मट्ठा ।

बनाने की विधि—ज्वार की महेरी ज्वार के दलिये की तरह ही बनाई जाती है। इसमें दूध के स्थान पर मट्ठा और चीनी के स्थान पर नमक डाला जाता है। अधिक स्वादिष्ठ बनाने के लिए कभी-कभी जीरे का प्रयोग भी किया जा सकता है। ज्वार की महेरी भी ज्वार के दलिये की तरह ही स्वादिष्ठ होती है।

खीर

गाजर की खीर

आवश्यक सामग्री—एक सेर अच्छा ताजा दूध, पाव भर अच्छी लाल गाजर, दो छटाँक शक्कर व एक छटाँक बादाम-पिस्ता ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम एक सेर दूध लेकर आग पर तीन बार खौला लीजिये । जब दूध खूब खौल जाय तब गाजरो को कटूकस में कसकर उस दूध में डाल दीजिये और लगातार चलाते रहिये । जब गाजर अच्छी तरह पक जाय तब उसमें शक्कर डाल दीजिये । थोड़ी देर और पकने के पश्चात् उसे आग पर से उतार लीजिये । अगर गर्मी का मौसम हो तो थोड़ी देर बाद किसी चौड़े बर्तन में ठण्डी करके खाइये । यदि सर्दी का मौसम हो तो रात को खुले बर्तन जैसे थाली या परात में भरकर चाँदनी में खुली रख दीजिये और सुबह खाइये । अगर सुगन्धि की आवश्यकता समझे तो कुछ बूँद केवड़ा या गुलाबजल डाल दीजिये । इस प्रकार यह गाजर की खीर खाने में बहुत ही स्वादिष्ट होती है ।

गोभी की खीर

आवश्यक सामग्री—गोभी का फूल, बादाम, पिस्ता, बडी इलायची, केसर, अर्क केवड़ा, दूध, चीनी, घी और चाँदी के वर्क ।

बनाने की विधि—सबसे पहले गोभी को बारीक-बारीक काटकर दो-तीन बार धो लीजिये । फिर पतीली को आग पर रख दीजिये और उसमें थोड़ा सा घी डालकर गोभी को पतीली में छोड़ दीजिये । आग बहुत हल्की कर दीजिये और पतीली के ढक्कन का मुँह आटे से बन्द कर दीजिये जिससे उसकी भाप बाहर न निकल सके । दो घंटे के बाद पतीली को खोलिये । यदि उसका पानी जल गया हो और गोभी सुख हो गई हो तो एक तश्तरी में अलग निकाल लीजिये । अब यह खीर के लिए तैयार हो गई ।

थोड़े से बादाम पिस्ते के बारीक वर्क कर लीजिये । थोड़ी सी छिली हुई बडी इलायची, थोड़ी केसर और अर्क केवड़ा भी अपने पास रख लीजिये ।

केसर को पानी में अँगुली से घिस-घिसकर घोलिये । इसके बाद आप पत्तीली में सेर भर दूध चढ़ाइये और उवाल आने पर पाव भर गोभी उसमें डाल दीजिये । साथ ही केसर भी डाल दीजिये । अब इसे हल्की-हल्की आग में रंधने दीजिये । जब दूध और गोभी एकदिल हो जाय तब उसमें तैयार किया हुआ मेवा डालकर पत्तीली को उतार लीजिये । फिर चीनी डालकर पत्तीली को दो-तीन बार हिलाइये और उस पर चाँदी के बर्क लगा दीजिये ।

सीताफल की खीर

आवश्यक सामग्री—एक पाव पका हुआ सीताफल, एक सेर भैंस का अच्छा दूध, एक छटाँक घी, पाव भर चीनी, वारीक कतरे हुए बादाम, किशमिश, पिस्ते, छोटी इलायची के दाने, वारीक पिसा हुआ गिरी का गोला, केवड़ा तथा केसर ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले सीताफल को खूब धोकर साफ घिया-कस में कस ले । इसके पश्चात् उसका पानी निचोड़कर एक साफ कपड़े में बाँधकर उवाल ले । अब कड़ाही में घी डालकर इसे आग पर भून ले । भुनते-भुनते जब इसमें सुगन्ध आने लगे तब उतारकर रख ले । फिर दूध को एक साफ कलईदार बर्तन में औटा लें । जब दूध खूब औट जाय तब उसमें बादाम तथा इलायची के दाने पीसकर मिला ले । इसके बाद उस औटे हुए दूध में भुना हुआ सीताफल डाल दें । ऊपर से किशमिश डालकर चमचे से उसे चलाते रहे । जब वह ठंडा हो जाय तब उसमें चीनी और कुछ बूँदे केवड़े की डाल दे । इस प्रकार यह खीर बनकर तैयार हो गई । अब खाते समय प्लेटों में लगाकर ऊपर से वारीक पिस्ते की हवाई डाल ले, जिससे यह खीर देखने में आकर्षक और खाने में स्वादिष्ट लगेगी ।

दही की खीर

आवश्यक सामग्री—एक सेर अच्छा ताजा दूध, एक छटाँक अच्छा दही, चीनी, बादाम, पिस्ता, किशमिश, गिरी और इलायची के दाने ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम एक सेर अच्छे दूध को छान लीजिये और उसको आग पर पत्तीली या कड़ाही में उबाल लीजिये । उबालते समय इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि दूध में मलाई न पड़ने पाये । दूध उबल-

कर जब आधा रह जाय तो उसे नीचे उतार लीजिये । इसके पश्चात् उसमें चीनी मिला दीजिये । जब दूध खूब ठण्डा हो जाय तो एक छटाँक अच्छा दही लेकर उसमें थोड़ा सा पानी मिला दीजिये और उसी के छीटे उस ठण्डे दूध में दीजिये । फिर उसमें बादाम, पिस्ता, गिरी, किशमिश और इलायची आदि मेवा काटकर डाल दीजिये । अगर आवश्यकता समझे तो कुछ बूँदे केवड़े की डाल दे । इस प्रकार दही के टुकड़े काफी बड़े-बड़े हो जायेंगे । यह अधिकतर बासी खाने में स्वादिष्ट होती है ।

प्याज की खीर

आवश्यक सामग्री—एक सेर प्याज, तीन सेर दूध, एक पाव चीनी, पिस्ता, बादाम, छोटी इलायची और गुलाब-जल या केवड़ा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम प्याज को छीलकर उसे कद्दूकस में कस लीजिये । तब उसे फिटकिरी या चूने के पानी में कई बार धोइये, जिससे उसकी गन्ध दूर हो जाय । फिर उसे करीब दो-तीन घंटे तक चूने के पानी में पड़ा रहने दीजिये । इसके पश्चात् पानी में नीबू का रस डालकर उसे धो लीजिये । धोने के बाद दूध को आग पर पतीली में गर्म कर लीजिये और प्याज का पानी निचोड़कर दूध में डाल दीजिये । जब वह खूब अच्छी तरह से पक जाय तब उसमें मेवा, चीनी तथा गुलाब-जल या केवड़ा डाल दीजिये । तत्पश्चात् उसे चूल्हे पर से उतार लीजिये और ठंडी करके खाइये । इसका स्वाद बादाम की खीर का सा लगेगा ।

सन्तरे की खीर

आवश्यक सामग्री—एक पाव ताजे सन्तरो का रस, एक सेर दूध, एक छटाँक घी, आधी छटाँक सूजी, आधा पाव शक्कर, बादाम, पिस्ता, चिरौजी और इलायची आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सन्तरे के रस और शक्कर को पतीली में आग पर पका लीजिये । सूजी को कड़ाही में भून लीजिये । जब वह लाल हो जाय तब उसे निकालकर किसी बर्तन में रख लीजिये । बादाम, पिस्ता, चिरौजी, इलायची आदि मेवों को भी घी में तल लीजिये । इसके पश्चात् दूध को पतीली में आग पर चढ़ा दीजिये और उसमें सूजी डालकर चमचे से चलाते रहिये ।

जब दूध गाढ़ा हो जाय तब उसमें सन्तरे के रस को मिला दीजिये । ऊपर से सब मेवा डाल दीजिये । जब अच्छी तरह पक जाय तो उसे उतार लीजिये । सुगन्ध के लिए केवडा या गुलाब-जल प्रयोग में लाइये । यह खीर भी बहुत स्वादिष्ट होती है ।

बताशे की खीर

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बताशा, दो सेर दूध, एक पाव रवड़ी, आधा पाव मलाई, आधा सेर चीनी, एक पाव घी, बादाम, पिस्ते, इलायची और चिरौजी आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दूध को पतीली में खूब पकाइये, जब वह पककर एक सेर रह जाय तब उसमें रवड़ी, मलाई और चीनी मिलाकर रख लीजिये । इसके पश्चात् बताशे को धीमी आग पर घी में तल लीजिये । जब बताशे ठण्डे हो जायें तब उन्हें दूध में डाल दीजिये । ऊपर से सब मेवा काटकर उसीमें डाल दीजिये और चम्मच से मिला दीजिये । पक जाने पर आग पर से उतार लीजिये । सुगन्ध के लिए केवडा या गुलाब-जल की कुछ बूँदे उसमें डाल दीजिये । यह खीर भी बहुत ही स्वादिष्ट होती है ।

आलू की खीर

आवश्यक सामग्री—आधा पाव आलू, डेढ़ सेर दूध, एक पाव घी, पिस्ते, बादाम, इलायची, चिरौजी तथा आवश्यकतानुसार शक्कर ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलुओं को छीलकर, धोकर कटूकस कर उनके लच्छे बना लीजिये । इसके पश्चात् उन्हें धीमी आग पर कड़ाही में घी डालकर तल लीजिये । जब वे लाल पड़ जायें तब उन्हें किसी बर्तन में निकालकर रख लीजिये । अब दूध को पतीली में आग पर चढ़ा दीजिये । यदि आप चाहे तो दूध में रवड़ी भी मिला सकते हैं । तले हुए आलुओं को दूध में डाल दीजिये और अच्छी तरह पकाइये । जब वह अच्छी तरह पक जायें तब उसमें मेवा, चीनी आदि डाल दीजिये । इस प्रकार आलू की खीर बनकर तैयार हो गई । इसे ठंडी करके खाइये । सुगन्ध के लिए इसमें केवडा या गुलाब-जल मिला दीजिये ।

मखाने की खीर

आवश्यक सामग्री—आधी छटाँक मखाने, एक सेर दूध, आधा पाव शक्कर, छोटी इलायची तथा केसर ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मखानो के छोटे छोटे टुकड़े कर लीजिये । क्योंकि टुकड़े करने से खीर अच्छी बनती है । इसके पश्चात् दूध को पतीली में आग पर चढ़ा दीजिये । जब दूध खूब उबल जाय और उसमें उफान आ जावे तब उसमें मखाने के टुकड़े साफ करके डाल दीजिये । जब दूध और मखाने मिलकर काफी गाढ़े हो जावे तो उसमें शक्कर डाल दीजिये । अब उसे थोड़ी देर तक आग पर और रहने दीजिये । पाँच मिनट के पश्चात् खीर को नीचे उतार लीजिये और उसमें केसर, इलायची तथा अन्य जो भी मेवा डालना चाहे डाल दीजिये । अगर उसे सुगन्धित बनाना चाहे तो केवड़ा या गुलाब-जल की कुछ बूँदे उसमें मिला दीजिये । ठंडी हो जाने पर खाइये ।

रामदाने की खीर

आवश्यक सामग्री—रामदाने, दूध, शक्कर, इलायची, किशमिश, बादाम की मीगी तथा केवड़ा या गुलाब-जल ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम रामदानो को साफ करके भून लीजिये । इसके पश्चात् आवश्यकतानुसार दूध लेकर पतीली में आग पर चढ़ा दीजिये । जब दूध अच्छी तरह गर्म हो जाय और दो-तीन उफान आ जायँ तब उसमें भुने हुए रामदाने डाल दीजिये । कुछ देर के बाद जब रामदाने दूध में खदक जायँ तो उसमें शक्कर मिला दीजिये । इसके बाद ऊपर से इलायची, गिरी, किशमिश, बादाम की मीगी काटकर डाल दीजिये । जब उसमें एक उफान आ जाय तब उसे नीचे उतार लीजिये । यदि आवश्यकता समझे तो सुगन्ध के लिये केवड़ा या गुलाब-जल डाल दीजिये । खीर को ठण्डी करके खाइये । ठण्डी खीर अधिक स्वादिष्ट लगती है ।

सेवई की खीर

आवश्यक सामग्री—एक छटाँक सेवई, एक सेर दूध, आवश्यकतानुसार शक्कर और इलायची, किशमिश आदि मेवा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सेवईं लेकर कड़ाही या पतीली में थोड़े से घी में भून लीजिये । जब सेवईं अच्छी तरह भुन जाये तो उनमें दूध मिला दीजिये और उसे चमचे से चला दीजिये जिससे कि सेवईं दूध में अच्छी तरह मिल जायँ । जब सेवईं सीझ जावे और दूध में मिलकर खीर जैसी हो जावे तब उसमें शक्कर डालकर चमचे से मिला दीजिये । जब दूध और सेवईं खूब अच्छी तरह पक जाये तब उसे नीचे उतार लीजिये और उसमें मेवा काटकर डाल दीजिये । किसी चौड़े वर्तन में रखकर उसे ठण्डी कर लीजिये और भोजन के साथ खाइये । सेवईं की खीर भी चावल की खीर की तरह ही स्वादिष्ट होती है ।

चावल की खीर

आवश्यक सामग्री—एक छटाँक बढ़िया चावल, दो सेर ताजा दूध, शक्कर, किशमिश, इलायची, गिरी और पिस्ता आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चावलो को अच्छी तरह धो-बीनकर साफ कर लीजिये । इसके पश्चात् दूध को पतीली में डालकर चूल्हे पर रख दीजिये । जब दूध में उबलकर उफान आ जावे तब उसमें चावल डाल दीजिये और उसे चमचे से चलाते रहिये, जिससे चावल पतीली की तह में बैठकर जल न जावे । जब चावल खूब सीझ जावे और दूध गाढा हो जावे तब उसमें आवश्यकता-नुसार शक्कर डाल दीजिये और चमचे से मिला दीजिये । अब थोड़ी देर तक खीर को और पकने दीजिये । जब चावल गल जाय तब उसे उतार लीजिये और उसमें पिसी हुई इलायची, कटे हुए पिस्ते, बादाम, किशमिश और गिरी डाल दीजिये । इसको ठण्डी करके खाइये यह बहुत ही स्वादिष्ट होती है ।

बाजरे की खीर

आवश्यक सामग्री—एक छटाँक बाजरा, सवा सेर दूध, आधा पाव चीनी, एक पाव घी तथा किशमिश, बादाम, इलायची आदि मेवा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बाजरे को थोड़े से पानी के साथ ओखली या खरल में कूट लीजिये और फटककर उसकी भूसी अलग कर लीजिये । इसके पश्चात् पतीली में आधा पाव घी डालकर आग पर गर्म कर लीजिये और उसमें बाजरा डालकर खूब भून लीजिये । जब भुनते-भुनते बाजरे में

सुगन्ध आने लगे तब उसमें दूध डालकर पकाइये और चमचे से बराबर चलाते रहिये । जब बाजरा गलकर दूध में मिल जाय तब उसमें वचा हुआ घी तथा मेवा वगैरह साफ करके छोड़ दीजिये । थोड़ी देर बाद ऊपर से चीनी भी उसमें डाल दीजिये । जब दूध खूब गाढ़ा हो जाय और बाजरा अच्छी तरह गलकर उसमें मिल जाय तब उसे उतार लीजिये । बाजरे की खीर खाने में बहुत ही स्वादिष्ट होती है, साथ ही ताकत बढ़ानेवाली होती है । परन्तु पचती देर में है ।

लीची की खीर

आवश्यक सामग्री—एक पाव मीठी लीची, सवा सेर ताजा दूध, आधा पाव शक्कर, एक छटाँक बादाम की मीगी, डेढ़ छटाँक किशमिश ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम लीची के छोटे-छोटे टुकड़े काटकर एक बर्तन में रख लीजिये । इसके पश्चात् दूध को छानकर पतीली में आग पर चढ़ा दीजिये, उसे चमचे से बराबर चलाते रहिये । जब दूध का एक भाग औटते-औटते जल जाय तब लीची को हाथों से दबा उनका रस निकालकर खाली लीची को दूध में डाल दीजिये और उसे भी चमचे से चलाते रहिये । जब दूध जलकर आधा रह जावे और खूब औट जावे तब उसमें मेवा साफ व कतर करके डाल दीजिये । थोड़ी देर के बाद उसमें शक्कर भी डाल दीजिये और उसे चमचे से मिला दीजिये । जब दूध में लीची गल जाय और दूध गाढ़ा हो जाय तब पतीली को आग पर से उतार लीजिये और खीर को किसी चौड़े बर्तन में रखकर ठण्डी कर लीजिये । ऊपर से उसमें छोटी इलायची के दाने तथा आवश्यक समझे तो सुगन्धित बनाने के लिये केवड़ा या गुलाब-जल की कुछ बूँदे भी मिला दे । इस प्रकार खीर तैयार हो जायगी ।

नारियल की खीर

आवश्यक सामग्री—कच्चा मीठा नारियल, सवा सेर दूध, एक छटाँक किशमिश, दो तोले पिस्ता, डेढ़ छटाँक बादाम, दो तोले छोटी इलायची, आधा पाव गाय का घी, दो माशे केशर और ढाई छटाँक मिश्री ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कच्चे नारियल को तोड़कर कद्दूकस से कस ले । इसके पश्चात् दूध और मिश्री मिलाकर एक पतीली में चूल्हे पर चढ़ा

दीजिये। जब तक दूध गरम हो तब तक एक दूसरी पत्तीली में घी डालकर कद्दूकस किये हुए नारियल को धीमी आँच पर भून लीजिये। जब नारियल अबसुना हो जाय तब उसी में वह मिश्री मिला हुआ गर्म दूध डाल दीजिये और उसकी खीर पकाइये। पकाते समय खीर को चमचे से बराबर चलाते रहिये। जब उसमें उफान आ जाय और नारियल गल जाय तब उसमें किशमिश और बादाम आदि मेवा काटकर डाल दीजिये। जब दूध अच्छी तरह पककर गाढ़ा हो जाय, तब उसे चूल्हे से उतार लीजिये और गुलाब जल में केसर घोटकर मिला दीजिये, साथ ही पिस्ते और इलायची कुचलकर डाल दीजिये। इस प्रकार नारियल की खीर बनकर तैयार हो जायगी।

खोवा की खीर

आवश्यक सामग्री—आधा पाव खोवा, आधी छटाँक मैदा, दो सेर दूध, एक पाव शक्कर, बादाम, पिस्ता, किशमिश, इलायची आदि मेवा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम खोवे में मैदा मिलाकर दोनों हाथों से खूब मसलिये। जब खोवा और मैदा खूब मिल जायें तो उन्हें कड़ाही में अच्छी तरह भून लीजिये। फिर खोवा ठण्डा करके उसके छोटे-छोटे चावल से बना लीजिये। अब एक पत्तीली में दूध और किशमिश वगैरह मिलाकर आग पर खूब पका लीजिये। जब पकते-पकते दूध आधा रह जाय, तब उसमें खोवे के चावल और शक्कर डालकर पत्तीली का मुँह ढक्कन से बन्द कर दीजिये। थोड़ी देर के बाद जब दूध पककर खूब गाढ़ा हो जाय और खीर की तरह हो जाय तब उसमें सुगन्धि के लिये थोड़ी सी बूँदे गुलाब जल या इत्र की टपका दीजिये। फिर भोजन करिये। इसी विधि से खोवा की खीर बनकर तैयार हो जायगी।

कच्चे आम की खीर

आवश्यक सामग्री—अच्छे मीठी जाति के आम, घी, किशमिश, बादाम, इलायची आदि मेवा, चीनी, नमक, दूध तथा पत्थर का चूना।

बनाने की विधि—सबसे पहिले आम लेकर छील लीजिये और उनके दो-दो टुकड़े करके उनकी गुठली निकाल दीजिये। फिर फाँको में मसलकर थोड़ी देर तक किसी बर्तन में रख दीजिये। इसके

की फाँको के छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिये और थोड़ा सा चूना पानी में घोलकर आमो को उसमें डाल दीजिये । तब तक पतीली में घी डालकर आग पर किशमिश, बादाम आदि तल लीजिये । इलायची के दाने भी भूनकर रख लीजिये । अब दूध को छानकर पतीली में आग पर चढ़ा दीजिये । जब दूध एक तिहाई जल जाय तब उसमें आम के 'चावलो' को साफ पानी से धोकर तथा कपड़े पर सुखाकर दूध में डाल दीजिये, साथ ही उसमें चीनी मिलाकर चमचे से चलाइये । जब आधे से अधिक दूध जल जाय तब उसमें मेवा वगैरह भी मिला दीजिये और थोड़ी देर बाद उसे नीचे उतार लीजिये । जब यह खीर कुछ ठण्डी हो जाय तब इसमें गुलाबजल या इत्र की कुछ बूँदे डालकर सुगन्धित बना लीजिये ।

कच्चे आमो की खीर बनाने में दूध के फटने का डर रहता है । परन्तु उपर्युक्त विधि से खीर बनाने से दूध नहीं फटता और स्वादिष्ठ खीर बनकर तैयार होती है ।

लौकी की खीर

आवश्यक सामग्री—लौकी, दूध, घी, तेजपात के पत्ते, चीनी, किशमिश, बादाम, पिस्ते, इलायची तथा इत्र या गुलाब-जल ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले ताजी मुलायम लौकी लेकर अच्छी तरह से छील लीजिये जिससे उसमें बिल्कुल हरापन न रह जाये । फिर लौकी का गूदा और बीज अलग करके उसे कद्दूकस में कस लीजिये । अब उसे एक कपड़े में बाँधकर पानी में उबाल लीजिये । उबालकर उसका पानी निचोड़कर कपड़े पर फैलाकर फरैरा कर लीजिये । इसके पश्चात् एक पतीली में दूध गरम करिये । एक दूसरी पतीली में घी छोड़कर कुछ पत्ते तेजपात के लाल कर लीजिये । यदि तेजपात पसन्द न हो तो इलायची और लौंग का बंधार दे लीजिये । उसी घी में लौकी भून लीजिये । जब लौकी सुर्ख हो जाय तब उसमें वह गर्म दूध डाल दीजिये और ऊपर से किशमिश, बादाम और आवश्यकतानुसार चीनी छोड़कर पकाइये । जब दूध अच्छी तरह खीर की तरह औटकर गाढ़ा हो जाय तब उसमें इलायची के दाने मिला दीजिये और आग पर से उतारकर ठण्डा कर लीजिये । साथ ही उसमें गुलाबजल या

केवड़े के इत्र की कुछ बूँदे मिला दीजिये । ऊपर से पिस्ते काटकर डाल दीजिये ।
इस प्रकार लौकी की खीर बनकर तैयार हो गई ।

नारंगी की खीर

आवश्यक सामग्री—एक पाव नारंगी का रस, एक सेर भैंस का शुद्ध दूध, एक छटाँक घी, आधी छटाँक बादाम की मीगी, आधी छटाँक किशमिश, चार माशे छोटी इलायची, आधी छटाँक सूजी तथा आधा पाव चीनी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दूध को पतीली में आग पर अध-औटा कर रख लीजिये । सन्तरो का रस निकालकर उसमें चीनी मिला दीजिये । इधर एक पतीली में घी छोड़कर किशमिश और बादाम-भून लीजिये । अब बचे हुए घी में सूजी डालकर भून लीजिये । जब उसका रंग बादामी हो जाय तब उसे उतार लीजिये । इसके पश्चात् उसमें नारंगी का रस डालकर आग पर चढ़ा-इये । उसे चमचे से चलाते रहिये । जब वह उठ जाय तब उसमें दूध डाल दीजिये । जब दूध खूब गाढ़ा हो जाय और खीर की तरह हो जाय तब उसमें किशमिश आदि मेवा छोड़ दीजिये । अब उसे चूल्हे से नीचे उतार लीजिये और किसी चौड़े बर्तन में ठंडी करके उसमें आधी छटाँक गुलाब-जल या कुछ बूँदे इत्र की डालकर भोजन के काम में लाइये ।

पूरी की खीर

आवश्यक सामग्री—मैदे की पूरी, दूध, किशमिश, बादाम, पिस्ता, गिरी आदि मेवा, चीनी तथा गुलाब का इत्र आदि ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले दूध को पतीली में छानकर चूल्हे पर रख दे और मैदा की पूरी के छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिये । जब पतीली का दूध एक चौथाई जल जाय तब उसमें पूरी के टुकड़े डाल दीजिये । साथ ही किशमिश, बादाम और चीनी आदि चीजे भी उसमें मिला दीजिये । इसको एक चमचे से बराबर चलाते रहिये । इसके पश्चात् जब दूध खीर की तरह खूब गाढ़ा हो जाय तब उसे चूल्हे से नीचे उतार लीजिये और किसी चौड़े बर्तन में उसे ठण्डा कर लीजिये । कुछ देर के पश्चात् इसमें गुलाब के इत्र की कुछ बूँदे सुगन्धित बनाने के लिये मिला दीजिये । ऊपर से पिस्ते काटकर खीर

के ऊपर डाल दीजिये । इस प्रकार खडी की तरह पूरी की खीर तैयार हो जायगी ।

कटहल के बीज की खीर

आवश्यक सामग्री—एक पाव कटहल के पके हुए बीज, सवा सेर दूध, आधा पाव घी, तीन छटाँक चीनी, एक छटाँक मेवा, तीन माशे केशर और एक छटाँक गुलाब-जल ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दूध छानकर औटा लीजिये । कटहल के पके बीजों को साफ करके छील डालिये और कद्दूकस में कसकर उनके चावल बना लीजिये । अब उनको एक कपड़े की पोटली में रखकर उबाल लीजिये । इसके पश्चात् उन्हें मन्द-मन्द आग पर भूनकर दूध में डाल दीजिये । थोड़ी देर पश्चात् उसमें बादाम, किशमिश आदि मेवा काटकर डाल दीजिये और उसे चमचे से धीरे-धीरे चलाइये । साथ ही चीनी भी मिला दीजिये । जब चावल और दूध चमचे से लिपटने लगे तब इसे उतारकर ठण्डा कर लीजिये और ऊपर से गुलाब-जल में केशर घोटकर खीर में मिला दीजिये और भोजन के साथ खाइये । यह खीर बहुत ही स्वादिष्ट होती है ।

खरबूजे की खीर

आवश्यक सामग्री—गद्दर खरबूजे, दूध, चीनी, घी, बादाम, पिस्ते, किशमिश, इलायची, गुलाब का इत्र आदि ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले ताजा गद्दर खरबूजा लीजिये । उसको छीलकर उसके गूदे को कद्दूकस में कस लीजिये । इसके बाद उस गूदे को एक कपड़े की पोटली में रखकर पानी में हलका औटाइये । फिर इसे किसी कपड़े पर फैलाकर फरैरा कर लीजिये । अब पत्तीली में घी डालकर इलायची का बघार देकर खरबूजे को भून लीजिये । उसीमें ऊपर से दूध, चीनी तथा मेवा आदि डालकर आग पर पका लीजिये । जब वह पककर खीर की तरह गाढी हो जाये तब उसे उतार लीजिये और किसी चौड़े बर्तन में ठण्डी करके गुलाब के इत्र की कुछ बूँदे उसमें डाल दीजिये । इस प्रकार खरबूजे की खीर बनकर तैयार हो गई ।

सलाद

SALAD

सलाद बनाने के साधारण नियम

सलाद हरी पत्तियो जैसे मूली की पत्तियाँ, गोभी की पत्तियाँ, प्याज की आल, हरे घनिये की पत्ती, पालक, टमाटर, गाजर, हरे मटर, गोभी का फूल, हरी मिर्च, मूली, प्याज, आलू, ककड़ी, सतरा, केला, सेब, अगूर, तरबूज, पपीता तथा आम आदि फलों का बनाया जाता है। इसके अलावा मेवा जैसे छुहारा, अजीर, किशमिश आदि का भी बनाया जाता है।

मांसाहार की चीजों में मुर्गी के बच्चे (Chicken) सूअर का मांस (Pork) क्रैब (Crab), लोब्सटर (Lobster), श्रिम्प (Shrimp), आयस्टर (Oyster), सामन (Salmon) आदि मछलियाँ सलाद के लिये बहुत स्वादिष्ट चीजे हैं।

अंडों को गर्म करके उनके स्लाइस काटकर भी भिन्न-भिन्न प्रकार से सलाद बनाया जाता है।

सलाद बनाने से पहिले इन बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिये—

(१) यदि सलाद हरी पत्तियो या फलों का बनाया जाय तो जहाँ तक सम्भव हो पत्ती और फल ताजे ही प्रयोग में लाने चाहिये। यदि ऐसा न हो सके तो वे भीगे कपड़े में लिपटे हुए किसी ठण्डे स्थान में रखे होने चाहिये।

(२) इनको साफ पानी में भले प्रकार से धो लेना चाहिये। इसके पश्चात् इनको किसी तार की छलनी आदि में हिलाकर इनका पानी निकाल देना चाहिये। मांसाहार के सलाद में प्रयोग में आनेवाली वस्तुओं को पानी से अच्छी तरह धोकर आधे घंटे तक पानी में पड़ा रहने दीजिये। फिर उन्हें निचोड़कर सूखे तौलिये पर सुखाकर ढककर ठंडी जगह में रख दीजिये।

(३) सलाद की वस्तुओं को काटते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि उनके छोटे-छोटे तथा एक से टुकड़े काटे जायें। मांसाहार की वस्तुओं के

जो कड़े भाग हैं उनके छोटे-छोटे टुकड़े और जो मुलायम भाग हैं उनके बड़े-बड़े टुकड़े कर लेने चाहिये। जब चिकन (Chicken) के गहरे और हल्के मांस का सलाद बनाया जाय तब गहरे मांस के छोटे और हल्के के बड़े-बड़े टुकड़े काटे जायँ। इससे सलाद रुचिकर बन जाता है।

(४) सलाद को स्वादिष्ठ बनाने के लिये तेल, नमक, नीबू का रस तथा प्याज के रस का मिश्रण बनाकर सलाद में मिलाना चाहिये। शाकाहारी तथा माँसाहारी दोनों ही सलाद प्रयोग में लाने से एक घण्टे पूर्व इस मिश्रण को मिलाया जा सकता है। शाकाहारी में जब बहुत सी वस्तुओं का सलाद बनाया जाय तब प्रत्येक वस्तु में अलग-अलग यह मिश्रण मिलाना चाहिये। इससे सलाद अधिक स्वादिष्ठ बन जाता है।

(५) सलाद को प्लेट में इस प्रकार सजाना चाहिये कि उसका कोई भाग प्लेट से बाहर न निकला हो और वह देखने में सुन्दर हो।

ग्रीन सलैड (Green Salad)

आवश्यक सामग्री—दो चुकन्दर, चार टमाटर, दो खीरे, चार प्याज की गाँठ, दो गाजर, पोदीने के पत्ते तथा सलाद का गुच्छा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सलाद को लाल दवा में धोकर साफ कर लीजिये। चुकन्दर को उबालकर बड़े-बड़े टुकड़ों में काट लीजिये। टमाटरों को उबलते हुए पानी में धोकर चार-चार भागों में चीर दीजिये। खीरों को लम्बी फाँको में काट लीजिये तथा प्याज काटकर रख लीजिये। अब प्लेट में एक ओर खीरे की फाँके तथा दूसरी ओर सलाद रखिये। प्लेट के बीच में टमाटो के चीरे में प्याज भरकर रख दीजिये। इसके पश्चात् गाजर पतले काटकर खीरे की फाँको में खड़ा कर दीजिये। शेष सब सामग्री भी इसी प्रकार सजाकर रखिये। अब इसे फ्रेच ड्रेसिंग के साथ या बिना ड्रेसिंग के परोसकर खाइये।

फ्रूट सलैड (Fruit Salad)

आवश्यक सामग्री—सेब, नाशपाती, नारंगी, केले, नीबू तथा थोड़ी सी शक्कर।

बनाने की विधि—केलो को काट लीजिये । सेब और नाशपाती को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर रख लीजिये । नारंगियों का छिलका उतारकर फाँके अलग कर लीजिये । अब शक्कर को पानी में घोलकर पतली चाशनी तैयारकर लीजिये । इसके पश्चात् गर्म गर्म चाशनी में सेब-नाशपाती और केले डाल दीजिये । ऊपर से नीबू काटकर निचोड़ दीजिये । जब वह ठंडा हो जाय तब उसमें नारंगियाँ डाल दीजिये । इस प्रकार अब इसको स्वीट ड्रेसिंग के साथ बर्फ में लगाकर परोसकर खाइये ।

विंटर सलाद (Winter Salad)

आवश्यक सामग्री—गाजर, आलू, प्याज, फूलगोभी, चुकन्दर तथा उबले हुए मटर ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम फूलगोभी के पत्तों को अलगकर फूल को छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़ लीजिये । फिर आलू-गाजर और चुकंदर को भी छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिये । इसके पश्चात् इन सबको डिश पर सजाकर रखिये और मेयोनेस के साथ परोस कर प्रयोग में लाइये ।

मोल्डेड सलाद (Salad-Moulded)

आवश्यक सामग्री—दो कप कटी हुई सब्जियाँ, चार पूरी तरह उबले हुए अंडे, एक गाजर, आधी प्याज, दो चुटकी भर नमक, दो चम्मच जेलेटिन तथा शक्कर ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पानी में जेलेटिन घोलकर रख लीजिये । एक कप पानी में सब्जियाँ उबालकर नर्म कर लीजिये । अंडों को पतली फाँकों में काट लीजिये । गाजर और प्याज को कद्दूकस में कस लीजिये । अब इनको नमक, शक्कर और जेलेटिन के साथ उबली हुई सब्जियों में डालिये । इसके पश्चात् डिश में अंडे की एक तह बिछाइये । ऊपर से सब्जी का मिश्रण मिलाकर जमने दीजिये । थोड़ी देर बाद इसे मेयोनेस या फ्रेंच ड्रेसिंग के साथ परोस कर खाइये ।

ककड़ी का सलाद (Cucumber Salad)

आवश्यक सामग्री—तीन ककड़ी, नमक तथा फ्रेंच ड्रेसिंग ।

बनाने की विधि—प्रत्येक ककड़ीका किनारे का एक इंच भाग काट

दीजिये । फिर ककड़ी को महीन काटकर उसके ऊपर नमक छिड़ककर दस मिनट तक रखवा रहने दीजिये । इसके पश्चात् भोजन के समय फ्रेंच ड्रेसिंग (French dressing) के साथ परोस दीजिये ।

गोभी के फूल का सलाद (Cauli Flower Salad)

आवश्यक सामग्री—एक गोभी का फूल, सलाद का गुच्छा, (Lettuce) मेयोनेज (Mayonaise), एक चम्मच नींबू का रस, आधा चम्मच नमक तथा काली मिर्च ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम साबूत गोभी के फूल को पानी में उबाल लीजिये । फिर इसको एक कटोरे में उल्टा रखकर सुखा लीजिये । जब यह सूख जाय तब इसे उथली तश्तरी में सीधा करके रख दीजिये । अब फूल पर मेयोनेज डाल दीजिये । इसके पश्चात् सलाद की पत्ती (Lettuce) काटकर रख दो । ऊपर से सिरका डालकर सब मसाला तथा नींबू का रस डाल दीजिये फिर इसे प्लेट में सजाकर प्रयोग में लाइये ।

गाजर का सलाद (Carrot Salad)

आवश्यक सामग्री—एक कप कच्चे कटे हुए गाजर, एक कप सैलरी (Celery), एक चम्मच नींबू का रस, आधा चम्मच नमक, मेयोनेज (Mayonaise), उबले हुए हरे मटर, छुहारे, सेब तथा प्याज ।

बनाने की विधि—उबले हुए मटर, छुहारे, सेब तथा प्याज को छील काट और धोकर प्लेट में रख दीजिये । कटे हुए गाजरो को भी उसी प्लेट में इन सबके साथ रख दीजिये । इसके पश्चात् सब मसालों का मिश्रण ऊपर से बुरककर नींबू का रस निचोड़ दीजिये । इस प्रकार गाजर का सलाद बनकर तैयार हो जायगा । इन सबको अच्छी तरह प्लेट में सजाकर भोजन के समय मेज पर रख दीजिये । इसके पश्चात् प्रयोग में लाइये ।

खरबूजे का सलाद (Melon-mold Salad)

आवश्यक सामग्री—खरबूजा, फ्रूट जेलेटिन (Fruit gelatin), क्रीम, पनीर (Cheese), दूध, चीनी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम साबूत खरबूजे को छील लीजिये । फिर उसमें से एक सिरे से एक स्लाइस काटकर उसके अन्दर से सब बीज निकाल

दीजिये । अब उसके अन्दर फ्रूट जेलेटीन (Fruit Gelatin) भर दीजिये । इसके पश्चात् रैफ्रीजरेटर में रखकर अन्दर के फ्रूट जेलेटीन को जमाकर सख्त कर लीजिये । फिर चीनी, दूध और पनीर में खरबूजे को डालकर दूध को जमा दीजिये । जब अच्छी तरह जम जाय तब प्लेट में उसकी स्लाइसों काटकर प्रयोग में लाइये ।

सलाद की पत्ती और पनीर का सलाद

(Lettuce and Cheese Salad)

आवश्यक सामग्री—एक प्याला सख्त पनीर, दूध, मलाई, मिर्च, नमक, छ टिककी औलाईव्स (Olives), आधा कप सलाद की पत्तियों का रस, सलाद की पत्ती ।

बनाने की विधि—पनीर को दूध और मलाई के साथ मिलाकर ठण्डा कर लीजिये । ऊपर से उसमें नमक, मिर्च और सलाद की पत्ती का रस छोड़ दीजिये । फिर इसको ईंट की तरह जमा लीजिये । जब यह जमकर विल्कुल सख्त हो जाय तब इसकी स्लाइसे काट लीजिये । इसके पश्चात् प्लेट में सलाद की पत्तियों के साथ रखकर परोसकर प्रयोग में लाइये ।

अंडों का सलाद (Salad Eggs)

आवश्यक सामग्री—छः अंडे, एक चम्मच मक्खन, एक चम्मच क्रीम, आधा चम्मच राई एक चम्मच नमक, प्याज तथा सलाद की पत्तियाँ ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अंडों को खूब उबाल लीजिये । फिर उन्हें ठण्डा करके उनके ऊपर से छिलके अलग कर दीजिये । प्रत्येक अंडे के ऊपर का कुछ भाग काटकर उनकी जर्दी निकाल लीजिये । यह ध्यान रखना आवश्यक है कि सफेदी फटने न पावे । अब जर्दी को मक्खन, मलाई, राई, नमक इत्यादि के साथ मिला दीजिये । इसके पश्चात् इस मिश्रण को सफेदी के खोखलो में ज्यों का त्यों भर दीजिए । अब इनको प्लेट में सजाकर परोस दीजिये । प्याज और सलाद के टुकड़े सिकों के साथ प्रयोग में लाइये । यह बहुत स्वादिष्ट बनता है ।

पूरी

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पूरियों के लिए आटा गूंध लीजिये । यह आटा पराठो के आटे से कुछ कडा गूंधा जाता है । क्योंकि पूरियाँ बेलते समय पलेथन का प्रयोग नहीं किया जाता । आटा गूंधकर परात में थोडा-सा घी लगाकर आटे में लगा लीजिये, जिससे आटा न सूखे तथा बेलने में पूरी बेलन से न चिपके । अब आटे की छोटी-छोटी लोई बनाकर रख लीजिये । पूरी को चकले पर पतली बेलिये ताकि वह अच्छी तरह फूल जावे । इसके पश्चात् कडाही में घी डालकर चूल्हे पर रख दीजिये । जब घी खूब गरम हो जाय तब वह बेली हुई पूरी उसमें डाल दीजिये । पूरी सेकते समय उसे पलटते से पलटते रहिये ताकि वह जलने न पावे । जब पूरी फूल जाय तब उसे उलटकर दूसरी ओर सेक लीजिये । जब पूरी सिककर लाल-सी हो जाय तब उसे कडाही में से निकाल लीजिये । इसी प्रकार पूरियाँ बनाकर गर्म-गर्म साग से खाइये । यह बहुत ही स्वादिष्ठ लगती है ।

मिस्सी-पूरी

आवश्यक सामग्री—एक सेर गेहूँ का आटा, डेढ पाव बेसन, नमक तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गेहूँ के आटे में बेसन मिला दीजिये । उसको परात में गूंध लीजिये । गूंधते समय उसमें आवश्यकतानुसार नमक डाल दीजिये और आटे को कडा गूंधिये । जब आटा गुंधकर तैयार हो जाय तब कडाही में घी डालकर चूल्हे पर रख दीजिये । इसके पश्चात् चकले बेलन से थोडी मोटी पूरी बेलकर कडाही के गर्म घी में डाल दीजिये । बेलते समय यदि पूरी बेलन से चिपके तो बेलन पर थोडा-सा घी लगा लीजिये । जब पूरी अच्छी तरह सिक जावे, कही कच्ची न रहे तब इसे निकाल लीजिये और भोजन के समय साग, चटनी से खाइये । सेकते

समय यह ध्यान रखना चाहिये कि आग अधिक तेज न हो। सादी पूरी की अपेक्षा वेसन की पूरी में घी अधिक लगता है।

भरवाँ पूरी

आवश्यक सामग्री—आटा, उड़द की दाल, नमक, पिसी मिर्च, जीरा, हल्दी तथा घी।

बनाने की विधि—दाल को रात भर भिगोकर सबेरे पूरी बनाने से पहिले कड़ाही में घी गर्म करके दाल व सब मसाला इकट्ठा ही घी में भून लीजिये। यदि आवश्यकता हो तो थोड़ा पानी भी डाल दीजिये। जब दाल नरम हो जाय तब उसे कड़ाही में से निकालकर रख लीजिये। इसके पश्चात् पूरियो का आटा गूँधकर उसकी लोई बना लीजिये। उन लोइयो में दाल भरकर चकले पर बेलिये। अब बेली हुई पूरी को कड़ाही में गर्म घी में छोड़ दीजिये। जब पूरी सिक जाय तब घी में से निकालकर गरम-गरम परोसकर खाइये। बेलते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि पूरी अधिक पतली न हो जाय वह कम से कम १।४ इंच मोटी हो।

नमक अजवायन की पूरी

आवश्यक सामग्री—एक सेर गेहूँ का महीन पिसा हुआ आटा, आधा पाव घी, नमक तथा अजवायन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे को छानकर उसमें घी मिला दीजिये। साथ ही नमक और अजवायन डालकर आटे को गूँध लीजिये। इसके पश्चात् आटे की लोई बनाकर चकले बेलन की सहायता से पूरी बेलकर चूल्हे पर रक्खी हुई कड़ाही में गर्म घी के साथ सेक लीजिये। जब पूरी अच्छी तरह सिक जाय तब उसे निकालकर खाइये। ये पूरियाँ अधिकतर जच्चाओ को खिलाई जाती हैं क्योंकि यह अजवायन पड़ जाने से हाजमेदार हो जाती है। साथ ही स्वादिष्ठ भी होती है।

कूटू के आटे की पूरी

बनाने की विधि—सिघाड़े के आटे की तरह ही कूटू का महीन आटा पिसवाकर उसे पानी के साथ गूँध लीजिये और आटे की लोई

वनाकर चकले पर पूरी बेल लीजिये । इसके पश्चात् कड़ाही में घी डालकर पूरियो को मध्यम आग पर सेक लीजिये । जब लाल हो जाय तब कड़ाही में से निकालकर भोजन के समय प्रयोग में लाइये ।

कूटू के आटे में नमक, काली मिर्च और अजवायन मिलाकर नमकीन स्वादिष्ठ पूरी भी बनाई जा सकती है ।

सिंघाड़े की पूरी

आवश्यक सामग्री—महीन पिसा हुआ सिंघाड़े का आटा तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सूखे सिंघाड़ो का महीन आटा पिसवा लीजिये । अब आवश्यकतानुसार सिंघाड़े का आटा लेकर पानी के साथ कड़ा गूँध लीजिये । इसके पश्चात् कड़ाही में घी डालकर मध्यम आग पर घी गर्म कर लीजिये । अब आटे की लोई तोड़ कर उसकी चकले पर पूरी बेलकर घी में सेक लीजिये । जब पूरी सिककर लाल पड़ जाय तब उसे कड़ाही में से निकाल लीजिये और परोस कर खाइये ।

सिंघाड़े की भरवाँ पूरियाँ भी बनाई जाती हैं उनमें अरबी या आलू की पिट्ठी भरकर सेक लेते हैं । यह पूरियाँ अधिकतर व्रत के दिनों में ही बनाकर प्रयोग में लाई जाती हैं ।

मीठी पूरी

आवश्यक सामग्री—डेढ सेर गेहूँ का आटा, डेढ पाव घी, डेढ पाव गुड, डेढ तोला सौफ ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गुड को पानी में घोलकर शर्बत बना लीजिये । अब आटे में शर्बत डालकर डेढ छटाँक घी का मोयन देकर कड़ा सान लीजिये । जब आटा अच्छी तरह सन जाय तब उसमें सौफ मिला दीजिये ।

इसके पश्चात् आटे की छोटी-छोटी लोई बनाकर चकले पर पतली बेलकर कड़ाही में घी डालकर गर्म होने पर पूरी सेक लीजिये । चूल्हे में कड़ाही के नीचे मधुरी आग जलाइये ताकि पूरी के जलने का डर न रहे । जब पूरी सिक जाय तब गर्म-गर्म खाइये ।

मीठी पूरी (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—एक सेर मैदा, डेढ़ पाव घी, एक पाव मिश्री, एक तोला गोल मिर्च, दो माशे लौंग, एक छटाक वादाम, एक तोला बड़ी इलायची तथा दो माशे जावित्री ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सब मसालो को महीन पीसकर रख लीजिये । अब मैदे में, दूध, दही का पानी या अन्दाज से पानी डालकर उसे सान लीजिये । आटा मुलायम ही रखिये । इसके पश्चात् आटे की लोई बनाकर उनमें वह पिसा हुआ मसाला भरकर पूरी बेल लीजिये और उन्हें कड़ाही में घी गर्म करके मधुरी आग पर सेक लीजिये । सेकते समय धीरे-धीरे सावधानी से सेकिये ताकि पूरी के भीतर का भरा हुआ मसाला बाहर न निकल सके ।

पूरी सिक जाने पर कड़ाही में से निकालकर दूध के साथ खाइये । यह बहुत ही स्वादिष्ट होती है ।

मोयनदार पूरी

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का महीन पिसा हुआ आटा तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे को परात में रखकर उसमें घी गर्म करके डालिये और आटे को अच्छी तरह मसल डालिये । अब आटे में अन्दाज से पानी डालकर खूब कड़ा आटा गूँध लीजिये । आटे की छोटी-छोटी लोई बनाकर रख लीजिये । इसके पश्चात् कड़ाही को चूल्हे पर रखकर उसमें घी छोड़ दीजिये । जब घी गर्म हो जाय तब लोई को चकले पर पतली बेल कर पूरी बना लीजिये और गर्म घी में छोड़ दीजिये । अब पूरी को सावधानी से घीमी आग पर सेक लीजिये । जल्दबाजी करने में मोयनदार पूरी टूटने का डर रहता है । साथ ही तेज आग पर सेकने से पूरी जल जाने का भय रहता है इसलिए बराबर की आग पर सेकना चाहिये । पूरी सिक जाने पर कड़ाही में से निकालकर गर्म-गर्म खाइये ।

मोयनदार पूरी बनाने में एक सेर आटे में एक छटाक से लेकर आधा-पाव तक घी छोड़ा जा सकता है । पूरी को और अच्छी व नरम बनाने के

लिए आटा गूंधते समय थोड़ा सा दही या नमक के पानी का प्रयोग भी किया जा सकता है ।

खस्ता पूरी

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का महीन पिसा हुआ आटा, घी तथा नमक या दही का पानी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे में घी तथा दही का पानी डालकर उसे अच्छी तरह मसल लीजिये । खस्ता पूरी में घी एक सेर आटे में पाव भर के हिसाब से मिलाइये । अब आटे में अन्दाज से पानी डालकर परात में गूंध लीजिये । इसके पश्चात् आटे की लोई बनाकर चकले पर पूरी बेल लीजिये और कड़ाही में घी गरम करके पूरी सेक लीजिये । इसे सेकते समय भी ध्यान रखा जाय कि पूरी टूट न जाय क्योंकि यह बहुत मुलायम होती है । इसलिये बहुत ही सावधानी से पाने से दबा-दबा कर सेकिये । सिक जाने पर सावधानी से निकालकर खाइये ।

यह पूरी बहुत ही मुलायम और पाचक होती है । पूरी को और भी अच्छी, खस्ता बनाने के लिए एक सेर आटे में आधे तोले के हिसाब से 'वाई कार्बोनेट ऑफ सोडा' भी मिला सकते हैं ।

नमकीन खस्ता पूरी

आवश्यक सामग्री—तीन पाव गेहूँ का महीन पिसा हुआ आटा, ढाई छटाँक घी, एक तोला तीन माशे नमक, तीन माशे सफेद जीरा, तीन माशे अजवायन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे में घी तथा अन्य सब मसाले डालकर दोनों हाथों से खूब मसलिये । जब घी और मसाले अच्छी तरह मिल जावे तब आटे में अन्दाज से पानी अथवा दूध मिलाकर खूब कड़ा गूंध लीजिये ।

इसके पश्चात् आटे की छोटी-छोटी लोई तोड़कर उसकी पतली-पतली पूरी बेलकर कड़ाही में गर्म घी में खस्ता पूरी की तरह सेक लीजिये । यह पूरी बहुत मुलायम तथा खाने में बहुत स्वादिष्ट होती है ।

पूरी

पूरन पूरी

आवश्यक सामग्री—चने की दाल, आटा, गुड़, इलायची, गिरी का तेल तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चने की दाल को पतीली में उबालकर दाल का आधा गुड़ उसमें मिला दीजिये । दोनों को सिल पर महीन रीस लीजिये । अब उसमें इलायची और गिरी काटकर मिला दीजिये । इसके पश्चात् आटे को गूँधकर उसमें दाल भरकर चकले पर बेल लीजिये । कड़ाही में घी डालकर चूल्हे पर चढ़ा दीजिये । घी गर्म हो जाने पर पूरी उसमें डालकर सेक लीजिये । जब अच्छी तरह सिक जाय तब भोजन के समय प्रयोग में लाइये ।

नागौरी पूरी

आवश्यक सामग्री—एक सेर मैदा, पाँच छटाँक घी, नमक तथा अजवायन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मैदे में घी, नमक और अजवायन डालकर खूब गूँध लीजिये । इसके पश्चात् कड़ाही को चूल्हे पर चढ़ाकर उसमें घी डाल दीजिये । जब घी गर्म हो जाय तब उसमें मैदे की पूरी चकले पर बेलकर डाल दीजिये । जब पूरी घी में खूब सिक जाय तब उसे निकाल लीजिये और गर्म गर्म खाइये ।

सेकते समय पूरी को करछी से चलाते अवश्य रहिये नहीं तो पूरी घी में जल जायगी ।

मलाई की पूरी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर अच्छा मावा, एक छटाँक अरारोट, चीनी की चाशनी तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मावे को पानी में डालकर रवड़ी की तरह बना लीजिये । फिर उसमें अरारोट डालकर खूब फेट लीजिये । इसके पश्चात् चीनी की मुलायम चाशनी तैयार करके रख लीजिये । अब फेटे हुए मावे की छोटी-छोटी पूरी बनाकर घी में सेक लीजिये । जब पूरी लाल हो जावे तब उन्हें निकालकर चाशनी में डाल दीजिये ।

पाँच मिनट तक चाशनी में पड़ी रहने के पश्चात् उन्हें निकालकर खाइये । यह बहुत ही स्वादिष्ट होती है ।

चाशनी बनाते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि चाशनी एक तार की ही बनाई जावे ।

खोवे की पूरी

आवश्यक सामग्री—खोवा ताजा, चीनी, आटा गेहूँ का महीन पिसा हुआ तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम खोवे को कड़ाही में थोड़ा-सा घी डालकर भून लीजिये । जब खोवा भुनकर लाल हो जावे तब उसे उतारकर थाली में रख लीजिये और ठण्डा हो जाने पर उसमें चीनी मिला दीजिये । चीनी इस अन्दाज से मिलाइये कि खोवा तथा आटा जिसमें यह लगाया जायगा खूब मीठे हो जावे । इसके पश्चात् आटे को सानकर बीच में घी को मल डालिये । अब उसकी छोटी-छोटी टिकियाँ बनाकर उनमें चीनी मिला हुआ खोवे भर दीजिये । चकले पर इन्हें बेलकर पूरी की तरह कड़ाही में घी गरम करके सेक लीजिये । इस प्रकार खोवा की मीठी पूरी बनकर तैयार हो जावेगी ।

पराँठे

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का महीन पिसा हुआ आटा, घी तथा आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे को चलनी में छानकर परात में पानी के साथ गूँध लीजिये । अब गुँधे हुए आटे में पानी डालकर मुट्ठी द्वारा खूब लोच देकर ठीक कर लीजिये । इसके पश्चात् आग पर तवा रखकर गरम कीजिये । इधर आटे में से लोई तोड़कर चकले पर पलेथन लगाकर थोड़ा बेल लीजिये और उसमें घी लगाकर मोड़ लीजिये । अब इसमें दुबारा पलेथन लगाकर फिर बेलिये । जब पराठा बिल जाय तब इसे तवे पर डाल दीजिये । कुछ देर बाद उस पर चम्मच से घी लगाइये । अब पराँठे को लौटकर दूसरी ओर भी घी लगाइये । इस प्रकार जब पराँठा सिककर तैयार हो जाय तब किसी सब्जी से खाइये ।

पराँठे को नमकीन बनाने के लिए आटा गूँधते समय उसमें नमक मिला दीजिये । इस प्रकार नमकीन पराँठा बनकर तैयार हो जायगा ।

खस्ता पराँठे

आवश्यक सामग्री—डेढ़ सेर गेहूँ का महीन पिसा हुआ आटा, डेढ़ छटाँक घी, डेढ़ पाव दूध तथा आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटा छानकर उसमें घी और दूध डालकर सान लीजिये । फिर इसे मुट्ठियों से दाब-दाबकर गूँधिये । यदि आटा गूँधने से कुछ सख्त हो जावे तो उसमें थोड़ा सा पानी का छीटा देकर ठीक कर लीजिये । अब चूल्हे पर तवा रखकर गर्म कीजिये । इधर आटे की लोई बनाकर उसे चकले पर बेलिये । उस बेले हुए पराँठे पर घी लगाकर थोड़ा सा मोड़ लीजिये । अब उस मोड़े हुए पर फिर घी लगाइये और फिर मोड़ लीजिये । इस प्रकार घी लगा-लगाकर चार पतों में उसे मोड़ लीजिये । इसके पश्चात् पलेथन लगाकर पराँठे को बेल लीजिये और तवे पर घी लगाकर पराँठा छोड़ दीजिये । पराँठा

सेकते समय उसके चारों ओर चम्मच से घी लगाते रहिये । अब पराँठे को पलट दीजिये और चम्मच से घी लगा दीजिये । जब एक तरफ सिक जाय तब पलटकर इसी प्रकार घी लगाकर सेकिये । इस प्रकार जब पराँठा सिककर सुनहरे रंग का सा हो जाय तब उसे उतार लीजिये । थोड़ा ठण्डा होने पर इसे सब्जी, दही या चटनी से खाइये । यह पराँठा बहुत ही स्वादिष्ट होता है ।

सेकते समय चूल्हे में आग धीमी होनी चाहिये नहीं तो पराँठे के जलने का डर न रहे । पलटते समय भी सावधानी से पलटिये जिससे पराँठा टूटे नहीं ।

उड़द की दाल की चूनी के पराँठे

आवश्यक सामग्री—आधा सेर उड़द की दाल की चूनी, एक सेर गेहूँ का आटा, नमक, मिर्च, हींग तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम उड़द की दाल की चूनी को चक्की में आटे की तरह पिसवा लीजिये । अब गेहूँ के आटे में इसे मिलाकर इसमें नमक, मिर्च और हींग डाल दीजिये । इसके पश्चात् इसे पानी से ढीला गूँध लीजिये और करीब आधा घटा तक भीगे कपड़े से ढककर रख दीजिये । फिर पानी का हाथ लगाकर दुबारा खूब गूँध लीजिये । अब इसकी लोई बनाकर चकले पर बेल लीजिये और तवे पर घी के साथ सेक लीजिये । जब यह सिककर लाल हो जावे तब उतारकर सब्जी से खाइये ।

उड़द की पीठी के पराँठे

आवश्यक सामग्री—डेढ़ सेर गेहूँ का आटा, डेढ़ पाव उड़द की दाल, नमक, हींग, लाल मिर्च, धनियाँ, अदरक तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पराँठे बनाने से चार घण्टे पहिले दाल को भिगोकर रख दीजिये । आटे को छानकर पानी के साथ गूँध लीजिये । साथ ही उसमें नमक भी मिला दीजिये । गूँधे हुए आटे को भीगे हुए कपड़े से ढककर रख दीजिये । अब दाल को हाथों से खूब मलकर खूब साफ कर लीजिये । जब उसके सब छिलके निकल जायँ तब सिल पर

रखकर उसमें लाल मिर्च, हींग, धनियाँ और अदरक डालकर पीस लीजिये। इसके पश्चात् तवे को चूल्हे पर रखकर गरम कर लीजिये। आटे की लोई बनाकर उसमें दाल की पीठी भरकर चकले पर बेल लीजिये। जब पराँठा बिलकर तैयार हो जावे तब उसे तवे पर डालकर घी लगाकर दोनों तरफ अच्छी तरह से सेंक लीजिये। इस प्रकार पराँठा जब अच्छी तरह सिककर तैयार हो जाय तब उसे साग, चटनी या दही के साथ खाइये, बहुत ही स्वादिष्ट लगेगा।

आलू का पराँठा

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का आटा, नमक, मिर्च, धनियाँ, गर्म मसाला, आलू तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलुओं को उबाल लीजिये। उबल जाने पर उन्हें छील और पीसकर उसमें सब मसाले मिलाकर पीठी बना लीजिये। अब आटे को पानी के साथ परात में गूँध लीजिये। इसके पश्चात् आटे की लोई तोड़कर थोड़ा सा चकले पर बेल लीजिये और उसमें थोड़ा सा घी लगाकर आलू की पीठी भरकर बन्द कर लीजिये और दुबारा बेलकर पराँठा बना लीजिये। अब उस बले हुए पराँठे को गर्म तवे पर घी में सेंक लीजिये। जब पराँठा सिककर लाल हो जाय तब तवे पर से उतारकर दूसरा सेंक लीजिये। इस प्रकार सब पराँठे सिक जाने के पश्चात् इनको दही के साथ खाइये। बहुत ही स्वादिष्ट लगेगे।

इन पराँठों में और पराँठों की अपेक्षा घी अधिक लगता है।

गोभी के फूल के पराँठे

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का पिसा हुआ आटा, गोभी का फूल, नमक-मिर्च, धनियाँ, गर्म मसाला तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे को छानकर उसमें नमक डालकर पानी से गूँध लीजिये। इसको गीले कपड़े से ढककर रख दीजिये। अब गोभी का फूल लेकर पानी से धोइये और उसे घीयाकस में कसकर रख लीजिये। उसमें नमक, मिर्च, धनियाँ तथा गर्म मसाला मिला दीजिये। इसके पश्चात् आटे की लोई बनाकर हाथ से चौड़ी कर उसमें गोभी की

पीठी भरकर चकले पर बेल लीजिए और चूल्हे पर तवा रखकर घी लगा कर दोनो तरफ अच्छे प्रकार सेक लीजिये । सिक जाने के पश्चात् उतारकर दही, चटनी या सब्जी से खाइये । सेंकते समय ध्यान रखिये कि चूल्हे में आग धीमी हो, नहीं तो पराँठे जल जायेंगे ।

हरी मेथी के पराँठे

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का आटा, बेसन, हरी ताजी मेथी, नमक, लाल मिर्च तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मेथी को धो-बीनकर खूब साफ कर लीजिये और चाकू से महीन काटकर रख लीजिये । अब गेहूँ के आटे में थोड़ा सा बेसन, नमक, मिर्च तथा महीन कटी हुई मेथी मिलाकर आटे को गूँध लीजिये । इसके पश्चात् चूल्हे पर तवा चढ़ाकर गर्म कीजिये और आटे की लोई बनाकर पलेथन के साथ पराँठा बेलिये और उसको तवे पर दोनो तरफ घी लगाकर खूब सेंक लीजिये ।

इसके पश्चात् सिके हुए पराँठो को आलू की सब्जी या दही के साथ खाइये । बहुत स्वादिष्ट लगेगे ।

बाजरे का पराँठा

आवश्यक सामग्री—बाजरे का आटा, ताजी मूली, नमक, मिर्च, धनियाँ, खटाई तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बाजरे के आटे को छानकर परात में रख लीजिये । अब आवश्यकतानुसार मूली लेकर धोकर साफ कर लीजिये और घियाकस में कसकर नमक लगाकर पाँच मिनट के लिए रख दीजिये । जब मूली पानी छोड़ने लगे तब उसे निचोड़कर मूली को आटे में डाल दीजिये । इसके पश्चात् आटे में नमक, मिर्च, धनियाँ तथा खटाई डालकर पानी के साथ सानकर खूब ई छिये । अब चूल्हे पर तवा रखकर गर्म कर लीजिये । आटे की हल्के हाथ से लोई बनाकर पलेथन के साथ चकले पर सावधानी से बेल लीजिये और तवे पर डालकर तवे पर चारो ओर घी लगाकर दोनो ओर पलटकर घी लगाकर खूब सेक लीजिये । जब पराँठा धीमी आग पर सिककर लाल हो जाय तब उतारकर सब्जी के साथ खाइये ।

बाजरे का मीठा पराँठा

आवश्यक सामग्री—बाजरे का आटा, चीनी या गुड, तिल तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे को छानकर पानी में भिगोकर रख दीजिये । जितना आटा हो उसकी आधी चीनी या गुड लेकर पानी में भिगो दीजिये । जब चीनी या गुड पानी में घुल जाये तो उसे आटे में डालकर गूँध लीजिये । यदि चाहे तो तिल भी साथ ही साथ मिला दीजिये ।

इसके पश्चात् चूल्हे पर तवा गर्म कीजिये । जब तवा गर्म हो जाय तब उस आटे का पराँठा बेलकर तवे पर डाल दीजिये और दोनों तरफ पलटकर घी लगाइये और धीमी आग पर सेकिये । जब पराँठा सिककर सुर्ख हो जाय तब उसे उतारकर खाइये । यह बहुत ही स्वादिष्ट होता है ।

मक्का का पराँठा

आवश्यक सामग्री—मक्का का महीन पिसा हुआ आटा, हरी मेथी, नमक, मिर्च तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे को छानकर परात में रख लीजिये । मेथी को धो बीनकर साफ करके चाकू से महीन काटकर फिर पानी में धोकर आटे में मिला दीजिये । साथ ही नमक, मिर्च मिलाकर आटे को गूँध लीजिये ।

इसके पश्चात् आटे की लोई बनाकर चकले पर पलेथन के साथ पराँठा बेल लीजिये और गर्म तवे पर डालकर घी लगाकर सेक लीजिये । जब वह सिककर लाल हो जावे तब उसे उतारकर आलू के साग के साथ खाइये । पराँठे को धीमी आग पर ही सेकना चाहिये जिससे जलने का डर न रहे ।

चावल के पराँठे

आवश्यक सामग्री—एक सेर चावल, आधा पाव बेसन, एक पाव आटा, आधा सेर प्याज, आठ हरी मिर्चें, एक सेर दही, नमक, अदरक तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चावलो को साफ करके पिसा लीजिये । अब बेसन और आटा पिसे हुए चावलो में मिला दीजिये । दही में प्याज, अदरक, मिर्च, नमक पीसकर मिला दीजिये । इसके पश्चात् दही पिसे हुए से चावल, आटा, बेसन तथा पिसा हुआ मसाला सबको गूँध लीजिये ।

अब सूखे आटे द्वारा लोई बनाकर चकले पर बेलिये और तवे पर

घी लगाकर पराँठा सेंक लीजिये । जब सिककर पराँठा लाल हो जाय तब उसे उतारकर खाइये ।

मटर के पराँठे

आवश्यक सामग्री—आटा, हरी मटर, नमक, लाल मिर्च, धनियाँ, खटाई, पिसी हुई सौफ, गरम मसाला तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मटर को छीलकर घी डालिये । फिर पतीली में मटर डालकर मन्दी आग पर सिझा लीजिये और उसमें नमक डालकर ढक दीजिये । जब मटर गल जाय तब उसे उतारकर सिल पर पीस लीजिये । उसमें मिर्च, धनियाँ, सोठ, इलायची, सौफ और गरम मसाला मिला दीजिये । अब आटे में नमक डालकर पानी से गूँध लीजिये । इसके पश्चात् आटे की लोई बनाकर उसमें मटर भरकर चकले पर बेल लीजिये और तवे पर डालकर धीमी आँच से घी लगाकर दोनों ओर अच्छी तरह से सेंक लीजिये ।

हरे चने के पराँठे भी इसी विधि द्वारा बनाये जा सकते हैं । ये पराँठे अधिकतर जाड़ों में गरम-गरम खाने में अच्छे लगते हैं ।

मूँग की दाल के पराँठे

आवश्यक सामग्री—मूँग की दाल, नमक, धनियाँ, लाल मिर्च, कुटी हुई सोठ, हींग, इलायची तथा घी ।

बनाने की विधि—मूँग की दाल को देर तक भिगो देने के पश्चात् पानी में अच्छी तरह धोकर उसके सब छिलको को अलग कर दीजिये । अब पतीली में घी और हींग का छौक तैयार करके धुली हुई दाल उसमें डाल दीजिये, साथ ही उसमें नमक डालकर ढक दीजिये । जब दाल गल जावे तब उसमें धनियाँ, सोँठ और पिसी इलायची डालकर मिला दीजिये और उसे उतार लीजिये । जब दाल ठण्डी हो जाय तब उसे सिल पर पीस लीजिये । इसके पश्चात् आटे में नमक डालकर पानी से गूँध लीजिये और उसकी लोई बनाकर उसमें दाल भरकर चकले पर बेलकर तवे पर घी से सेंक लीजिये । जब पराँठा सिककर तैयार हो जावे तब उसे उतारकर सब्जी और दही आदि से खाइये ।

नमक अजवायन के पराँठे

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का महीन पिसा हुआ आटा, नमक, अजवायन तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आवश्यकतानुसार गेहूँ का आटा लेकर एक सेर में आधा पाव घी के हिसाब से घी लेकर आटे में डालिये और उसे दोनों हाथों से अच्छी तरह मिलाइये । अब उसमें नमक और अजवायन डालकर पानी से अच्छी तरह गूँध लीजिये । इसके पश्चात् साधारण पराँठे की लोई बनाकर चकले पर पराँठा बेल लीजिये और उसे धीमी आग पर तवे पर घी लगाकर दोनों तरफ अच्छी तरह सेक लीजिये । जब पराँठा सिककर सुख हो जाय तब उसे उतारकर दही, चटनी आदि से खाइये । यह बहुत ही स्वादिष्ट लगेगा ।

बेसन के पराँठे

आवश्यक सामग्री—आधा सेर आटा, आधा पाव बेसन, नमक, मिर्च तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे को छान लीजिये और परात में उसमें नमक डालकर मल लीजिये । आटे और बेसन दोनों को अलग-अलग पानी में भिगो दीजिये । थोड़ी देर बाद दोनों को गूँध लीजिये । बेसन में मसाले मिलाकर आटे से कुछ ढीला गूँधिये, जिससे वह आटे में भरने से बाहर न निकले । अब आटे की लोई तैयार कर उसमें बेसन भरिये और चकले पर बेल लीजिये । जब चूल्हे पर तवा गर्म हो जावे तब पराँठे को तवे पर डालिये और घी लगाकर दोनों तरफ अच्छी तरह से सेक लीजिये । जब पराँठा सिककर सुख हो जाय तब उतारकर दही या चटनी से खाइये ।

मूली के पराँठे

आवश्यक सामग्री—ताजी मूली, बेसन, घी, नमक, लाल मिर्च, धनियाँ, सौफ, बड़ी इलायची तथा आटा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजी मूलियों को छीलकर धो डालिये । इनको घियाकस में कसकर अच्छी तरह निचोड़ दीजिये ताकि

इनका खारा पानी निकल जावे । अब कड़ाही में वेसन डालकर उसके चौथाई भाग का घी डालकर पँजीरी की तरह सेंक लीजिये । जब वेसन अच्छी तरह भुन जावे तब उतारकर उसमें कसी हुई मूली, नमक, मिर्च, धनियाँ, सौफ और बड़ी इलायची मिला दीजिये । यदि वेसन अधिक सूखा हो तो उसमें थोड़ा-सा पानी मिलाकर गीला कर लीजिये । इसके पश्चात् आटे में नमक मिलाकर सान लीजिये । अब आटे की लोई बनाकर थोड़ा-सा बेल लीजिये । उसमें घी लगाकर मूली मिला हुआ वेसन भरकर उसे चकले पर बेलकर तवे पर घी में पराँठा सेक लीजिये । इस प्रकार जब मूली का पराँठा सिककर तैयार हो जाय तब उसे खाइये ।

मसाले के पराँठे

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का महीन पिसा हुआ आटा, आम के अचार में भरा जानेवाला मसाला तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आम के अचार का मसाला तैयार कीजिये । उस मसाले को आटे में मिलाकर गूँध लीजिये । अब उस आटे की लोई बनाकर चकले पर बेल लीजिये और चूल्हे पर तवा गरम करके पराँठों को घी लगाकर दोनों ओर अच्छे प्रकार से सेक लीजिये । इसके पश्चात् भोजन के समय दही तथा सब्जी के साथ खाइये । यह पराँठे बहुत ही मुलायम और स्वादिष्ट होते हैं ।

अन्य प्रकार के पराँठे

जिस प्रकार उड़द की दाल, मूँग की दाल या चने की दाल के पराँठे बनाये जाते हैं उसी प्रकार मोठ, लोबिया, मटर, अरहर इत्यादि की दालों के पराँठे बनाये जाते हैं । दाल को चाहे कच्ची पीसकर पीठी बना लीजिये या छौंककर और पीसकर पीठी बनाइये । मसाले भी सब अन्य पराँठों की तरह ही इनमें भी पड़ेंगे । इसके बाद पीठी को आटे की लोई में भरकर तवे पर घी या तेल में सेक लीजिये । इस प्रकार विविध प्रकार के पराँठे बनकर तैयार हो जावेंगे ।

कचौरी

उर्द की पीठी की कचौरी

आवश्यक सामग्री—उर्द की छिलकेदार दाल, नमक, मिर्च, धनियाँ, सोंठ, इलायची, हींग तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम उर्द की छिलकेदार दाल को पानी में भिगो दीजिये । कुछ देर बाद जब दाल फूल जाय और उसके छिलके छूटने लगे तब उसे हाथों से रगड़-रगड़कर धोइये, जिससे दाल में कोई छिलका न रहने पावे । अब दाल में हींग मिलाकर सिल पर पीस लीजिये । उस पीसी हुई दाल में धनियाँ, पीसी हुई सोंठ तथा इलायची मिला दीजिये । इसके पश्चात् मैदा या आटे में नमक डालकर अच्छी तरह गूँध लीजिये । गूँधते समय यह ध्यान रखिये कि आटा अधिक कडा न हो जाय । आटे को कुछ गीला ही रखिये जिससे कचौरी अच्छी तरह सिककर फूल जायँ । इसके पश्चात् आटे की लोई बनाकर थोड़ी थोड़ी पीठी भरकर हाथ से या चकले पर बेलकर बड़ी करके कडाही के गर्म घी में छोड़ते जाइये । जब सिककर कचौरियों का रंग बादामी हो जाय तब उन्हें कडाही में से निकाल लीजिये । सेंकते समय चमचे या छेददार करछी से पलटते रहिये ताकि कचौरी जल न जाय ।

उर्द की पीठी की कचौरी (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—उर्द की दाल, आटा या मैदा, नमक, लाल मिर्च, धनियाँ, पीसी हुई सोंठ, इलायची तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दाल को भिगोकर साफ करके पीस लीजिये । आग पर कडाही में घी गर्म करके उसमें दाल की पीठी को भून लीजिये । भूनते समय यह ध्यान रखना चाहिये कि पीठी जल न जाय, इसलिए दाल को मंदी आग पर भूनिये, साथ ही साथ उसे करछी से पलटते रहिये । जब पीठी भुन जावे तब उसमें नमक, मिर्च, धनियाँ, सोंठ,

इलायची तथा हींग मिलाकर रख लीजिये । अब आटे या मैदा को घी का मोयन लगा, उसमे नमक मिलाकर गूँध लीजिये । इसके पश्चात् लोई मे पीठी भरकर घी मे कचौरी सेक लीजिये और चटनी या सोठ के साथ खाइये ।

मूंग की पीठी की कचौरी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मूंग की दाल, आधी छटाँक धनिया, तीन माशे लाल मिर्च, तीन माशे जीरा, आधा माशा हींग, चार माशे लौंग, नमक, आटा या मैदा तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मूंग की दाल को पानी में भिगो दीजिये । जब वह फूल जाय तब उसे अच्छी तरह रगडकर धो लीजिये ताकि उसमे छिलके न रह जायँ । अब पतीली मे घी व हींग डालकर आग पर रखिये । जब हींग फूल जावे तब उसमे यह दाल छौक दीजिये और उसमे नमक डालकर ढक दीजिये । जब दाल गल जाय तब उसमे सब मसाले मिलाकर उतार लीजिये । इसके पश्चात् दाल को सिल पर पीस लीजिये । आटे या मैदा मे नमक तथा घी का मोयन देकर गूँध लीजिये और उसकी लोई बनाकर उनमे दाल की पीठी भरकर हाथ से दबाकर या चकला बेलन से बढाकर घी में सेक लीजिये । भोजन या नाश्ते के समय गरम-गरम चटनी या सोंठ से खाइये । यह बहुत ही स्वादिष्ट होती है ।

मोठ की पीठी की कचौरी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मोठ की दाल, आधी छटाँक धनियाँ, तीन माशे लाल मिर्च, तीन माशे जीरा, आधा माशे हींग, चार माशे लौंग, नमक, आटा या मैदा तथा घी ।

बनाने की विधि—मूंग की दाल की तरह ही मोठ की दाल को भी भिगोकर, धो-पीसकर, मसाले मिलाकर पीठी बना लीजिये । इसके पश्चात् उसी विधि से आटे या मैदा की लोई बना उसमे पीठी भरकर घी मे कचौरी सेक लीजिये । मोठ की कचौरी भी अन्य कचौरियों की तरह बहुत स्वादिष्ट होती है । इन्हे हरी चटनी या साँस से खाना चाहिये ।

खस्ता कचौरी

आवश्यक सामग्री—ढाई सेर सफेद महीन पिसा हुआ मैदा, डेढ़ पाव घी, डेढ़ पाव मीठा तेल, तीन तोला नमक, लाल मिर्च, धनियाँ, अनार-दाना, जीरा, हींग, इलायची, अदरक आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मैदा में घी और तेल डालकर पानी के साथ गूँध लीजिये । अब दाल की बनी हुई पीठी में मिर्च, धनियाँ, अनारदाना, जीरा, हींग, इलायची, अदरक और नमक मिलाकर दोनों हाथों से खूब मलिये । अब कड़ाही में घी डालकर आग पर चढ़ाइये और मैदा की लोई बनाकर उनमें पीठी भरकर हाथ से बढाकर उसमें छोड़ दीजिये । जब कचौरी फूल और सिककर बादामी रंग की हो जाय तब उसे कड़ाही में से निकाल लीजिये । इस प्रकार खस्ता कचौरी बनकर तैयार हो जायगी । इन कचौरियों को आप कई दिन तक रख सकते हैं । ये खराब नहीं होती हैं ।

आलू की कचौरी

आवश्यक सामग्री—ढाई पाव सफेद मैदा, आधा पाव घी, एक छटाँक तेल, एक छटाँक पिसा हुआ नमक, डेढ़ पाव आलू, तीन रत्ती जीरा, तीन रत्ती गर्म मसाला, सोंठ, धनियाँ, मिर्च तथा एक पाव पानी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलुओं को पत्तीली में पानी के साथ उबालने के लिए आग पर चढ़ा दीजिये । इधर मैदा में नमक, घी तथा तेल मिलाकर गुनगुने पानी से गूँध लीजिये । जब आलू उबल जायँ तब उन्हें छीलकर खूब महीन पीस लीजिये और उनमें सोंठ, धनियाँ, मिर्च, लौंग, जीरा तथा गर्म मसाला मिला दीजिये । इसके पश्चात् मैदा की छोटी-छोटी लोई तोड़कर उनमें आलू की पीठी भरकर हाथों से बढाकर कड़ाही में घी के साथ मद आग पर सेकिये । जब सिकते-सिकते कचौड़ी का रंग बादामी हो जाय तब कड़ाही से निकालकर किसी बर्तन में रख लीजिये । भोजन के समय सोंठ या चटनी से खाइये । आलू की कचौड़ी गर्म-गर्म खाने में बहुत स्वादिष्ट लगती है ।

चने की दाल की कचौरी

आवश्यक सामग्री—एक सेर चने की दाल, दो तोले कच्चा गरम मसाला, हींग, नमक, मिर्च, जीरा तथा घी आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चने की दाल को किसी बर्तन में पानी में भिगो दीजिये । दो घण्टे बाद हींग तथा जीरे का बघार तैयार करके दाल को पानी में से निकालकर छौंक लीजिये । उसी में गर्म मसाला भी पीसकर मिला दीजिये । ऊपर से नमक डालकर उसे ढक दीजिये । जब दाल अच्छी तरह गल जाय तब उसे सिल पर महीन पीसकर पीठी तैयार कर लीजिये । इसके पश्चात् मोयनदार मैदा या आटे को गूँधकर उसकी लोई बना पीठी भरकर कचौरी बनाकर घी में सेक लीजिये ।

चने की दाल की कचौरी (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—चने की दाल, हींग, जीरा, नमक, दालचीनी, बड़ी इलायची, लौंग, अदरक, दही, आटा या मैदा तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चने की सूखी दाल को घी में अकोरकर थोड़े से पानी में उबाल लीजिये । अब दाल का पानी निथारकर सिल पर दलकचरी को पीस लीजिये । इसके पश्चात् घी में हींग और जीरे का बघार तैयार करके दाल छौंक दीजिये । जब दाल अधभुंजी हो जाय तब उसमें मीठा दही मिलाकर चमचे से चलाकर भून लीजिये । जब उसका सब दही सूख जाय तब उसमें दालचीनी, बड़ी इलायची, नमक, लौंग, अदरक आदि डालकर चलाइये । थोड़ी देर बाद उसे नीचे उतार लीजिये । इसके बाद अन्य कचौरियों की भाँति आटे में पीठी भरकर घी में कचौरियाँ सेंक लीजिये । भोजन के समय इनको चटनी से खाइये । ये बहुत ही स्वादिष्ट होती हैं ।

बथुआ की कचौरी

आवश्यक सामग्री—एक सेर ताजा हरा बथुआ, एक रत्ती हींग, एक तोला लाल मिर्च, एक तोला खटाई, दो सेर आटा, एक पाव घी तथा आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम हरा बथुआ लेकर उसके डण्ठल और पत्तियाँ तोड़कर अलग-अलग कर लीजिये। पत्तियों को पतीली में पानी के साथ उबलने को आग पर रख दीजिये। उबल जाने के बाद उनको निचोड़कर सिल पर पीस लीजिये। अब पिसे हुए बथुए को कड़ाही में घी डालकर हींग तथा मिर्चों के साथ भून लीजिये और ऊपर से पिसी हुई खटाई मिला दीजिये। इसके पश्चात् आटे में घी मिलाकर पानी के सहारे गूँध लीजिये। इसका आटा पूडियों के आटे से कुछ ढीला हो। अब आटे की लोई बनाकर उनमें बथुआ भरकर कड़ाही में घी डालकर कचौरियाँ सेक लीजिये।

बेसन की कचौरी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बेसन, आधा पाव घी, आटा या मैदा, नमक, मिर्च, धनियाँ, खटाई, सौफ तथा हींग।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बेसन में घी डालकर उसे कड़ाही में आग पर भून लीजिये। जब वह भुन जाय और उसमें गन्ध आने लगे तब लाल मिर्च, पिसी हुई खटाई, हींग तथा सौफ डालकर मिला दीजिये। अब आटा या मैदा में नमक और मोयन मिलाकर गूँध लीजिये। इसके पश्चात् आटे की लोई बनाकर उसमें बेसन की पीठी भरकर कचौरी घी में सेक लीजिये।

यदि भुना हुआ बेसन सूखा हो तो उसमें थोड़ा-सा पानी मिलाकर गीला कर लीजिये।

मटर की कचौरी

आवश्यक सामग्री—ताजी हरी मटर, नमक, मिर्च, हींग, धनियाँ, खटाई, सौफ, आटा या मैदा और घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मटर को छीलकर उसके दाने निकालकर धो लीजिये। कड़ाही में घी डालकर छिली हुई मटर छौंक दीजिये और उसमें नमक मिलाकर ढक दीजिये। जब मटर गल जाय तब उसे उतारकर सिल पर महीन पीस लीजिये। अब पिसे हुए मटर में लाल मिर्च, धनियाँ, खटाई, सौफ, गरम मसाला तथा सोठ पीसकर मिला

दीजिये । इसके पश्चात् आटे या मैदा को नमक तथा मोयन मिलाकर गूँध लीजिये और उसकी लोई बनाकर उसमें मटर की पीठी भरकर कचौरी सेक लीजिये ।

मूली की कचौरी

आवश्यक सामग्री—ताजी मूली, आधा सेर बेसन, आधा पाव घी, लाल मिर्च, नमक, धनियाँ, सौंफ, बड़ी इलायची तथा आटा या मैदा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मूलियों को छीलकर धो लीजिये और घीयाकस से कसकर उसे निचोड़ लीजिये जिससे उनका खारा पानी निकल जाय । अब कड़ाही में बेसन डालकर उसमें घी मिलाकर पँजीरी की भाँति सेंक लीजिये । जब बेसन भुन जाय और उसमें से गन्ध आने लगे तब उसे निकालकर उसमें मूली के लच्छे, लाल मिर्च, धनियाँ, सौंफ तथा बड़ी इलायची पीसकर मिला दीजिये । बेसन यदि सूखा हो तो थोड़ा सा पानी मिला दीजिये । इसके पश्चात् आटे को नमक और मोयन मिलाकर गूँध लीजिये और मूली की पीठी भरकर कचौड़ी सेक लीजिये ।

हलुआ

सूजी का हलुआ

आवश्यक सामग्री—एक पाव सूजी, ढाई छटाँक घी, आधी छटाँक बेसन, बारह छटाँक पानी, आधा सेर चीनी, पिस्ते, चिरौजी, खरबूजे के बीज, बड़ी इलायची तथा गुलाब जल ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सूजी घी में डालकर कड़ाही में भून लीजिये । साथ ही बेसन भी इसमें मिला दीजिये । जब ये दोनों खूब भुन जायँ और इनमें खुशबू आने लगे तब पानी और चीनी डालकर खूब चलाइये । जब सूजी फूल जाय और खदकने लगे तब उसे उतारकर रख लीजिये । अब उसमें पिस्ते, चिरौजी, खरबूजे के बीज, बड़ी इलायची डाल दीजिये । पीछे से थोड़ा-सा गुलाबजल भी डाल दीजिये । इस प्रकार सूजी का हलुआ बनकर तैयार हो जायगा ।

आटे का हलुआ

आवश्यक सामग्री—एक पाव गेहूँ का आटा, एक पाव घी, आधा सेर चीनी, पानी तथा मेवा आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चूल्हे में आग जलाकर कड़ाही में घी गर्म कीजिये । अब घी में आटा डालकर भून लीजिये । जब आटे में खुशबू आने लगे तब उसमें पानी और चीनी डालकर चमचे से खूब चलाइये । जब हलुआ गाढा हो जाय और खदकने लगे तब उसे उतार लीजिये और ऊपर से मेवा काटकर डाल दीजिये ।

हलुआ बनाते समय यह ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक है कि उसमें गुठले न पड़ने पावे । आटे के साथ यदि चाहे तो आधी छटाँक मैदा भी मिला सकते हैं ।

चने का हलुआ

आवश्यक सामग्री—एक पाव चने की दाल, पाँच छटाँक अ...

खोवा, एक छटाँक दूध, आधा सेर चीनी, आधा सेर पानी, किशमिश, बड़ी इलायची, केसर तथा चिरौजी आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चने की दाल को हलुआ बनाने से चार घण्टे पहिले पानी में भिगोकर रख दीजिये । जब दाल गलकर अच्छी तरह फूल जावे तब उसे धोकर साफ कर लीजिये । अब दाल को सिल पर मोटी-मोटी पीस लीजिये । इसके पश्चात् खोवे को घी में खूब अच्छी तरह भून लीजिये । किशमिश भी घी में भूनकर रख लीजिये । अब चने की पिसी दाल को घी में भूनिये । जब उसमें खुशबू आने लगे तब चीनी और पानी मिला दीजिये । साथ ही केसर को दूध में मिलाकर तथा खोवा दोनों को दाल में मिलाकर पकाइये । उसे चमचे से चलाते रहिये । जब हलुआ गाढ़ा हो जाय तब उसे उतार लीजिये और उसमें ऊपर से किशमिश, चिरौजी आदि मेवा डाल दीजिये । इस प्रकार चने का स्वादिष्ठ हलुआ बनकर तैयार हो जायगा ।

हरे चने का हलुआ

आवश्यक सामग्री—एक पाव कच्चे चने, एक पाव चीनी, आधा सेर पानी, किशमिश, पिस्ता, बादाम, चिरौजी, इलायची तथा घी आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम हरे चने लेकर उनके दाने निकालकर अलग कर लीजिये । अब उनको सिल पर भुट्टों के दानों की तरह पीस लीजिये । इसके पश्चात् चूल्हे में आग जलाइये और कड़ाही में अन्दाज का घी डालकर पिसे हुए चनों की पीठी को उसमें तल लीजिये । जब उसमें खुशबू आने लगे तब पानी और चीनी छोड़कर चमचे से चलाइये । जब हलुआ पककर गाढ़ा हो जाय तब उसमें किशमिश, बादाम, चिरौजी, इलायची, पिस्ता आदि मेवा काटकर डाल दीजिये । इस प्रकार हरे चने का हलुआ बनकर तैयार हो जायगा ।

सिंघाड़े का हलुआ

आवश्यक सामग्री—एक पाव सिंघाड़े का महीन पिसा हुआ आटा, एक पाव घी, आधी छटाँक बेसन, आधा सेर चीनी, बारह छटाँक पानी तथा मेवा आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सिंघाड़े का आटा लेकर कड़ाही में घी डालकर आग पर भून लीजिये । साथ ही बेसन भी मिला दीजिये । जब आटा भुन जाय और उसमें खुशबू आने लगे तब उसमें पानी और चीनी डालकर जल्दी-जल्दी चमचे से चलाइये जिससे हलुआ में गुठले न पड़ने पावे । जब हलुआ गाढा हो जाय और उबलने लगे तब उसे उतार लीजिये और ऊपर से मेवा इत्यादि डाल दीजिये । इस प्रकार सिंघाड़े का हलुआ बनकर तैयार हो गया ।

सिंघाड़े के हलुआ में बेसन डालना आवश्यक नहीं है । यह तो आपकी रुचि पर निर्भर है कि यदि चाहें तो प्रयोग कर सकते हैं ।

कूटू का हलुआ

आवश्यक सामग्री—कूटू का पिसा हुआ आटा, घी तथा शक्कर आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चूल्हे में आग जलाकर उस पर कड़ाही में घी गर्म कीजिये । अब घी में कूटू का आटा डालकर मन्द-मन्द आग पर उसे कहीं से चलाकर भूनिये । जब आटा भुन जाय और उसमें से सुगन्ध आने लगे तब उसमें पानी और आटे के बराबर शक्कर डाल दीजिये । इसके पश्चात् शक्कर को मिलाकर चलाते रहिये । जब वह हलुए की तरह गाढा हो जाय और उसका सब पानी सूख जाय तब उसे उतार लीजिये और प्रयोग में लाइये । इस हलुआका भी फलाहार में अधिक प्रयोग किया जाता है ।

गाजर का हलुआ

आवश्यक सामग्री—दो सेर गाजर, आधा सेर घी, आधा सेर खोवा, दो सेर मिश्री या चीनी, आधा पाव किशमिश, दो तोला इलायची, आधा पाव बादाम तथा एक तोला केसर ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजे गाजर लेकर अच्छी तरह धोकर साफ कर लीजिये । फिर उन्हें कद्दूकस में कस लीजिये । अब उन्हें कड़ाही में मदी आग पर उबाल लीजिये । उबालते समय पानी डालने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि गाजरों में भी पानी होता है । जब पानी सब सूख जाय तब उसमें थोड़ा सा दूध डाल दीजिये । गाजर उबल जाने के

पश्चात् उसमें इलायची और चीनी डाल दीजिये । इसी के ऊपर खोवा भी डाल दीजिये । जब उसका पानी बिल्कुल सूख जाय तब कड़ाही में नीचे उतार लीजिए और उसमें किशमिश, बादाम आदि डालकर थोड़ा देर के लिए ढककर रख दीजिये ताकि उसी की भाप से मेवा भी पक जाय ।

इसके पश्चात् हलुआ एक थाली में घी डालकर जमा दीजिये जमने के बाद जब यह ठण्डा हो जाय तब इसे खाइये । यह बहुत स्वादिष्ट होता है ।

कद्दू का हलुआ

आवश्यक सामग्री—आधा सेर कद्दू, डेढ पाव दूध, इलायची, चीनी तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कद्दू को छीलकर कद्दूकस में कस लीजिये । अब इस कसे हुए कद्दू को उबालकर निचोड़ लीजिये और अंदाज से कड़ाही में घी डालकर दो-तीन मिनट तक सेक लीजिये । दूध को गर्म करके गाढ़ा कर लीजिये और कद्दू में मिला दीजिये । अब इनका चमचे से चलाते रहिये । जब इसका खोवा-सा बन जाय तब इसमें आवश्यकतानुसार चीनी मिला दीजिये ।

अब इसको थाली में पलटकर फैला लीजिये और जमा दीजिये ऊपर से इलायची डाल दीजिये । थोड़ी देर बाद जम जाने पर खाइये यह बहुत ही रोचक होता है ।

भुट्टों का हलुआ

आवश्यक सामग्री—आधा सेर कच्चे दाने के भुट्टे, आधा पाव घी, चीनी, बादाम तथा पिस्ते ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कच्चे दाने के भुट्टे लेकर घियाकस में कस लीजिये और उन्हें सिल पर महीन पीस लीजिये । अब गेहूँ छानने की छलनी उल्टी करके उस पर उस गूदे को हथेली से रगड़िये जिससे गूदे के ऊपर का मोटा छिलका ऊपर रह जाय । अब छलनी में छनकर जो गूदा बचा है उसे कड़ाही में घी डालकर भून लीजिये । जब गूदा अच्छी तरह भुन जाय तब उसे थोड़ा-सा पीस लीजिये । इसके पश्चात्

उसमें आवश्यकतानुसार पानी और चीनी डालकर हलुआ बना लीजिये । जब हलुआ बनकर तैयार हो जाय तब उसमें ऊपर से थोड़ा सा मेवा बुरक दीजिये । खाते समय यह हलुआ बादाम के हलुए की तरह स्वाद देगा ।

आम का हलुआ

आवश्यक सामग्री—डाल के पके बीजू आम, कागजी बादाम, किशमिश, घी, चीनी और केवड़ा ।

बनाने की विधि—अच्छी जाति के डाल के पके बीजू आमो का आधा सेर रस निकालकर मोटी छलनी में छानकर रख लीजिये । रात्रि को भिगोये हुए आधा पाव अच्छे कागजी बादामो की मीगी का छिलका उतारकर बहुत बारीक कर लीजिये अथवा कद्दूकस में कस लीजिये । अच्छी जाति की आधा पाव किशमिश भिगोकर साफ कर लीजिये । बादामो को आधा पाव घी में भूनिये । अब एक पाव चीनी, डेढ़ पाव जल डालकर, पाँच-सात उबाल आने पर, तैयार की हुई चाशनी में सब वस्तुओं को डालकर चलाते जाइये । हलुआ बनने पर उसे नीचे उतार लीजिये । ध्यान रहे कि कड़ाही नीचे उतारते समय हलुए को सुगन्धित बनाने के लिए थोड़ा केवड़ा आदि सुगन्धित वस्तु अवश्य डाल दे । हलुआ को प्लेटो में करते समय चाँदी के वर्क लगा दिये जायँ तो ठीक रहेगा ।

आम का यह हलुआ पौष्टिक होने के साथ-साथ बहुत ही स्वादिष्ट और शान्तिदायक होता है ।

मूँग की पीठी का हलुआ

आवश्यक सामग्री—मूँग की दाल, घी, शक्कर तथा मेवा आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दाल को साफ करके पानी में भिगो दीजिये । जब दाल के छिलके छूटने लगे तब उसे अच्छी तरह धो डालिये जिससे उसके सब छिलके छूट जाये । अब दाल को सिल पर पीस लीजिये । इसके पश्चात् कड़ाही में घी और पिसी हुई दाल की पीठी डालकर आग पर रखिये । इसको करछी से चला-चलाकर मन्दी आग पर भूनिये । जब पीठी भुनकर बादामी रंग की हो जाय तब उसमें थोड़ा पानी और शक्कर डालकर करछी से चलाइये । जब वह पककर हलुए की तरह

गाढ़ा हो जाय तब उसे उतारकर उसमें केशर तथा अन्य मेवा डालकर खाने के काम में लाइये ।

आलू का हलुआ

आवश्यक सामग्री—अच्छे आलू, घी, पानी, शक्कर तथा मेवा आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलुओं को उबालकर छील लीजिये । फिर उन्हें सिल पर पीस लीजिये । अब कड़ाही में घी और आलू की पीठी डालकर मन्द आग पर भूनिये । भूनते समय इसे चलाते रहिये ताकि यह जल न जावे । जब यह अच्छी तरह भुन जाय तब इसमें तिगुना पानी डालकर करछी से चलाते रहिये जिससे कि उसमें गुठले न पड़ने पावें । जब घी छोड़ने लगे तब उसमें पीठी के बराबर शक्कर डालकर फिर चलाइये । इसके पश्चात् जब शक्कर अच्छी तरह मिल जाय तब उसे उतार लीजिये और उसमें मेवा आदि बनाकर डाल दीजिये तथा खाने के काम में लाइये । यह हलुआ अधिकतर फलाहार के काम में आता है ।

बेसन का हलुआ

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बेसन, आधा सेर घी, आधा सेर शक्कर, किशमिश, गिरी तथा पिस्ते आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चूल्हे में आग जलाकर कड़ाही में घी तथा बेसन डालकर मध्यम आग पर भूनिये । उसे करछी से बराबर चलाते रहिये जिससे बेसन जलने न पावे । जब भुनते-भुनते वह बादामी रंग का हो जाय और उसमें सुगन्ध आने लगे तब उसमें पानी डालिये और करछी से चलाते जाइये, जिससे उसमें गाँठे न पड़ने पावे । इसके पश्चात् जब बेसन फूल जावे और उसका पानी सूख जावे तब उसमें शक्कर डालकर मिला दीजिये । शक्कर डालने से हलुआ कुछ पतला हो जायगा । इसलिए उसे चलाते रहिये । जब हलुआ पककर गाढ़ा हो जावे तब उसे उतार लीजिये और उसमें मेवा काटकर डाल दीजिये । इस प्रकार यह हलुआ बहुत ही स्वादिष्ट बनता है ।

घीया का हलुआ

आवश्यक सामग्री—एक सेर घीया, घी, चीनी, मेवा तथा पानी आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजी घीया लेकर उसे घीयाकस में कसकर लच्छे बना लीजिये । अब चूल्हे में आग जलाकर कड़ाही में लच्छों को पानी के साथ उबालिये । जब लच्छे उबलकर तैयार हो जायँ तब उन्हें उतारकर निचोड़ लीजिये । निचोड़कर उन्हें सिल पर पीस लीजिये । इसके पश्चात् कड़ाही में घी डालकर घीया भूनिये । जब वह भुनकर सुख हो जाय, तब उसमें चीनी और पानी छोड़ दीजिये । जब हलवा पक कर गाढ़ा हो जाय तब उसे उतारकर नीचे रख लीजिये और उसमें इलायची तथा अन्य मेवा डाल दीजिये ।

पपीते का हलुआ

आवश्यक सामग्री—एक सेर पपीता, एक पाव घी, खोवा, एक सेर चीनी तथा एक सेर पानी आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजा पपीता लेकर उसे छील लीजिये और उसका रस निकाल लीजिये । अब उस रस में खोवा अच्छी तरह मिला दीजिये । इसके पश्चात् उस रस में मिले हुए खोवे को कड़ाही में घी के साथ भूनिये । जब उसमें से सुगन्ध आने लगे और वह भुनकर सुख हो जाय तब उसमें पानी तथा चीनी छोड़ दीजिये । इसे अब बराबर करछी से चलाते रहिये ताकि इसमें गुठले न पड़ जायँ । जब हलुआ में गाढ़ापन आ जाय तब उसे नीचे उतारकर रख लीजिये । भोजन या नाश्ता के समय प्लेट में रखकर चम्मच से खाइये । यह हलुआ बहुत ही स्वादिष्ठ तथा स्वास्थ्य-वर्द्धक होता है ।

हलुआ सोहन

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बढ़िया मैदा, डेढ़ सेर शक्कर तथा आधा सेर घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मैदा को अच्छी तरह भून लीजिये । जब उसमें खुशबू आने लगे तब उसे उतारकर खूब चलाइये और ठण्डा कर लीजिये । इसके पश्चात् शक्कर की दो तार की चाशनी तैयार कर लीजिये । जब चाशनी तैयार हो जावे तब उसमें भुना हुआ मैदा डालकर कड़ाही को आग पर चढ़ा दीजिये । इस बीच में उसे बराबर चमचे से

चलाते रहिये । चूल्हे में आग धीमी ही जलाइये जिससे चाशनी के जलने का डर न रहे । अब घी को चाशनी में मिलाते जाइये और चलाते जाइये । जब चलाते-चलाते हलुआ घी छोड़ने लगे तब उसे जल्दी से उतारकर थाली में फैला दीजिये । जब वह ठण्डा होकर जम जाय तब चाकू से काटकर खाइये ।

दूधिया हलुआ सोहन

आवश्यक सामग्री—एक पाव सूजी, एक पाव घी, दो सेर दूध, एक पाव पानी, आधा सेर चीनी, बादाम, पिस्ते, चिरौजी तथा इलायची ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सूजी को एक छटाँक घी में भून लीजिये । जब वह भुनकर बादामी रंग की हो जाय तब उसे उतारकर नीचे रख लीजिये । अब दूध और पानी दोनों को मिलाकर पका लीजिये । जब इसका रंग बादामी हो जावे तब उतारकर रख लीजिये । जब ठण्डा हो जाय तब उसमें चीनी और भुनी हुई सूजी मिलाकर किसी थाली में जमा दीजिये । जब वह जमकर तैयार हो जाय तब उसके ऊपर बादाम, पिस्ते, चिरौजी तथा इलायची आदि मिला दीजिये । इसके पश्चात् इसको खाइये । यह भी बहुत स्वादिष्ट होता है ।

पेठे का हलुआ

आवश्यक सामग्री—एक सेर पेठा, एक सेर खोवा, दो सेर शक्कर, दो तोला सोठ, एक छटाँक भुना हुआ जीरा, दो तोले धनियाँ, दो तोले दालचीनी, दो तोले काली मिर्च, दो तोले इलायची तथा एक सेर घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पेठे को छीलकर उसका गूदा निकाल लीजिये । उस गूदे को पतीली में उबाल लीजिये । जब वह अच्छी तरह उबल जाय तब उसे सिल पर पीस लीजिये । इसके पश्चात् खोवा मिलाकर अच्छी तरह फेट लीजिये । अब शक्कर की एक तार की चाशनी तैयार करिये । सब मसालो को भी पीसकर तैयार कर लीजिये । फिर खोवा मिले हुए पेठे को घी में मन्दी आग पर भून लीजिये । जब उसमें सुगन्ध आने लगे तब उसमें चाशनी और सब मसाला डालकर करछी से चलाकर मिला दीजिये । जब हलुआ पककर गाढ़ा हो जाय तब उसे उतार लीजिये और भोजन या नाश्ते के समय प्रयोग में लाइये ।

आँवले का हलुआ

आवश्यक सामग्री—आधा सेर आँवला, ढाई सेर बिना पानी मिला हुआ दूध, घी, दो सेर मिश्री, एक तोला पीपल, आधी छटांक धनिये का जीरा, एक छटांक दोनो जीरे, चार तोले बसलोचन, दो तोले दालचीनी, दो तोले सोंठ, आधी छटांक काली मिर्च तथा एक छटांक इलायची ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आँवले लेकर पीस डालिये और कपड़े में छानकर उनका रस निकाल लीजिये । अब दूध में इसे मिलाकर खोवा बना लीजिये । खोवे को कड़ाही में घी डालकर भून लीजिये । इसके पश्चात् मिश्री की एक-तारा चाशनी बना लीजिये । अब सब मसालो को खोवे में मिला दीजिये । इसके पश्चात् इन सब को मिश्री की चाशनी में पकाइये । जब यह पककर गाढा हो जाय तब उसे थाली में निकालकर जमा लीजिये ।

यह हलुआ मस्तिष्क को तरावट तथा नेत्रों की ज्योति बढाता है । इसका सेवन दवा की तरह प्रातःकाल दो तोले खाकर ऊपर से आधा सेर दूध के साथ करना चाहिये । यह बहुत ही स्वादिष्ट और स्वास्थ्य-वर्द्धक होता है ।

अदरक का हलुआ

आवश्यक सामग्री—अदरक, एक पाव सूजी, डेढ पाव घी, बारह छटांक चीनी तथा पानी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजी अदरक लाकर छील लीजिये और उन्हें निचोडकर एक सेर रस निकाल लीजिये । अब चूल्हे में आग जलाइये । कड़ाही में सूजी और अदरक का रस मिलाकर घी में भूनिये । जब उसका रंग बादामी होने लगे तब चीनी की एक-तार की चाशनी बनाकर हलुवे में मिला दीजिये और कछीं से चलाइये । इस प्रकार जब हलुआ पककर गाढा हो जाय तब उसे नीचे उतार लीजिये और खाइये ।

बादाम का हलुआ

आवश्यक सामग्री—एक पाव बादाम, एक पाव घी, आधा सेर चीनी, एक पाव दूध, एक तोला इलायची के दाने तथा अन्य मेवा आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बादामो को तोड़कर उनकी गिरी गल लीजिये और उसे पानी में भिगो दीजिये । जब गिरी गल जाय उनका छिलका उतारकर खाली गिरी को सिल पर पीस लीजिये । कड़ाही में घी डालकर गिरी की पीठी को भून लीजिये । जब उसमें दूध आने लगे तब चीनी, दूध तथा एक पाव पानी तीनों को मिला दीजिये और भुनी हुई पीठी में मिला दीजिये । इसके पश्चात् उस मीठे को कछी से चलाते रहिये ताकि उसमें गुठले न पड़ जायँ । जब यह गाढ़ा हो जाय तब उसे उतार लीजिये और उसमें इलायची के दाने मिला दीजिये । इस प्रकार बादाम का हलुआ बनकर तैयार हो गया । अब इसे नाश्ते या खाने के साथ खाइये । यह हलुआ बहुत ही स्वादिष्ट तथा स्वास्थ्यवर्द्धक होता है ।

किशमिश का हलुआ

आवश्यक सामग्री—एक पाव किशमिश, एक पाव खोवा, आधा पाव घी, आधा सेर चीनी, एक सेर पानी तथा इलायची ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम किशमिश लेकर पानी से धोकर पक कर लीजिये । अब इन्हे पीसकर रख लीजिये इसके पश्चात् कड़ाही में खोवा घी में आग पर भून लीजिये । जब खोवा भुनकर लाल हो जाय किशमिश की पिट्ठी को भी कड़ाही में भून लीजिये । किशमिश पककर लाल हो जाने पर उसमें खोवा मिलाकर कछी से चला दीजिये । फिर से चीनी और पानी मिलाकर चलाते रहिये । जब हलुआ पककर गाढ़ा हो जाय तो उसे चूल्हे से नीचे उतारकर रख लीजिए । ऊपर से उसमें इलायची तथा अन्य मीठे काटकर डाल दीजिये । इस प्रकार किशमिश का हलुआ बन कर तैयार हो गया । इसे प्लेटों में परोस कर चम्मच खाइये । यह बहुत स्वादिष्ट लगेगा ।

छोटी इलायची का हलुआ

आवश्यक सामग्री—एक छटाँक छोटी इलायची के दाने, एक छटाँक शर्करा, गाय का दूध तथा तीन पाव मिश्री ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम इलायची छीलकर उनके दाने निकाल

लीजिये । अब इलायची दाने और वंशलोचन दोनों को साफ करके दूध में पीस लीजिये । इसके पश्चात् कड़ाही चूल्हे पर रखकर धीमी आग जलाइये । अब पिसे हुए पदार्थ को कड़ाही में डाल दीजिये । ऊपर से मिश्री पीसकर मिला दीजिये । चमचे से इधर-उधर चलाकर धीमी आग पर हलुआ बनाइये । जब यह गाढ़ा हो जाय तब इसे उतार लीजिये और खाइये ।

इलायची का हलुआ मस्तिष्क को तरी तथा आँखों की ज्योति बढाता है । यह बहुत ही स्वादिष्ठ होता है ।

अचार

आम का अचार

आवश्यक सामग्री—ढाई सेर बड़े-बड़े आम, आधा पाव मेथी, आधा पाव हल्दी, एक छटाँक सौंफ, डेढ़ छटाँक धनियाँ, आधा पाव मिर्च, एक छटाँक राई, डेढ़ पाव नमक तथा सरसो का तेल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आमो की सरौते से चार फाँक इस प्रकार करिये कि वह जुड़े रहे। आमो के अन्दर से गुठली निकालकर फेक दीजिये। अब सब मसालो को दरदराकर तेल में सानकर आमो में भर दीजिये और अमृतबान में रख दीजिये। इसके पश्चात् अमृतबान में बढ़िया सरसो का तेल आमो से चार-पाँच अंगुल ऊपर तक भर दीजिये। अमृतबान का मुँह बन्दकरके एक महीने तक रखा रहने दीजिये। उसके बाद जब आम का अचार तैयार हो जाय तब भोजन के समय प्रयोग में लाइये।

आम का अचार (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—दो सेर कच्चे आम का गूदा, एक छटाँक नमक, एक छटाँक लालमिर्च, दो तोले हल्दी, आधा पाव सरसो, एक तोला पीपल तथा आधा सेर सरसों का तेल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आमो के गूदे को अलगकर लीजिये। गुठली को निकालकर फेक दीजिये। अब गूदे में पानी डालकर आग पर रख दीजिये। जब उनमें एक हल्का-सा उबाल आ जाय तब उतारकर रख लीजिये। अब सब मसालो को बारीक पीस लीजिये। इसके पश्चात् दो तोले नमक फाँको में मिलाकर अमृतबान में भरकर रख लीजिये। दो दिन बाद जब आमो में से पानी छूटने लगे तब उसे अलग कर दीजिये और सब पिसा हुआ मसाला तेल में मिलाकर फाँके भी उसमें मिला दीजिये। इसके पश्चात् उन्हें अमृतबान में भरकर आठ-दस दिन तक धूप में रखा रहने दीजिये। जब यह तैयार हो जाय तब उसे प्रयोग में लाइये।

आम का सूखा अचार

आवश्यक सामग्री—ढाई सेर आम की फाँके, डेढ़ पाव नमक, आम का मसाला तथा दस छटाँक सरसो का तेल आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गूदेदार आम लेकर पानी में धो लीजिये और उन्हें चाकू से काटकर चार-चार फाँके कर लीजिये । आमों की गुठली निकालकर फेंक दीजिये । अब फाँकों में नमक मिलाकर धूप में रख दीजिये । दो घंटे बाद सब मसाला तेल में मिलाकर तैयारकरके फाँकों में भर दीजिये । इसके पश्चात् उन फाँकों को अमृतबान या अन्य किसी मिट्टी या चीनी के बर्तन में भरकर दो तीन दिन तक धूप में रख दीजिये । इसके बाद उनमें तेल डालकर फिर धूप में रख दीजिये । अब बर्तन का मुँह किसी कपड़े से ढक दीजिये । दो तीन दिन बाद जब अचार तैयार हो जाये तब उसे भोजन के समय प्रयोग में लाइये । आम के अन्य अचारों की तरह यह अचार भी बहुत स्वादिष्ट होता है ।

आम का चलताऊ अचार

आवश्यक सामग्री—१ सेर गूदेदार आम, एक तोला राई, एक तोला हल्दी, आधी छटाँक नमक तथा एक तोला सरसो का तेल ।

बनाने की विधि—आमों का ऊपर से चेंप काटकर उन्हें पानी में उबाल लीजिये । इसके पश्चात् सब मसाला पीसकर उन आमों में मिला दीजिये । ऊपर से आवश्यकतानुसार पानी छोड़कर उन्हें अमृतबान या किसी अन्य मिट्टी या चीनी के बर्तन में भरकर धूप में रख दीजिये । इसके पश्चात् उनमें सरसो का तेल डाल दीजिये । आठ दिन के पश्चात् जब आम का अचार तैयार हो जाय तब उसे प्रयोग में लाइये ।

सूखे अमचूर का अचार

आवश्यक सामग्री—एक सेर आम की सूखी खटाई, तीन सेर गुड़, आधी छटाँक धनियाँ, आधी छटाँक सौंफ, मेथी का दाना सवा तोला, आधी छटाँक लाल मिर्च, हींग तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सूखे आम की खटाई साफ करके उबाल लीजिये । जब खटाई गल जाय तब उसे उतारकर उसका पानी

छान लीजिये और कड़ाही में हींग तथा थोड़ा सा घी डालकर उसमें खटाई, गुड़ तथा थोड़ा पानी डाल दीजिये। अब सब मसाला साफ करके भून और कूट लीजिये। इसके पश्चात् अमचूर में जो कड़ाही में गुड़ में पककर तैयार हो गया है यह मसाला मिला दीजिये। अब इसे आग पर से उतारकर ठण्डा कर लीजिये और अमृतबान में भरकर रख लीजिये। यह अचार भी आम के अन्य अचारों की भाँति ही बहुत स्वादिष्ट होता है।

कच्चे आम के लच्छों की मीठी अचारी

आवश्यक सामग्री—एक सेर गूदेदार कच्चे आम, एक सेर शक्कर या तीन पाव गुड़, एक छटाँक नमक तथा आधी छटाँक पिसी मिर्च।

बनाने की विधि—कच्चे गूदेदार आम लेकर पानी से धो डालिये। उन्हें चाकू से छीलकर घीयाकस में कसकर लच्छे बना लीजिये। आमों की गुठली निकालकर बाहर फेंक दीजिये। अब लच्छों में शक्कर तथा नमक डालकर अमृतबान में भरकर धूप में कपड़े से ढककर रख दीजिये ताकि उसमें मक्खी और धूल आदि न गिरने पावे। आठ-दस दिन में जब चाशनी पककर तैयार हो जाय तब उसमें पिसी हुई लाल मिर्च डाल दीजिये। इसके पश्चात् प्रयोग में लाइये। यह अचारी बहुत स्वादिष्ट होती है।

आम की गुठली का अचार

आवश्यक सामग्री—आम की गुठलियों की पाँच सेर गिरी, डेढ़ पाव दरदरा धनियाँ, तीन छटाँक सौफ का चूर्ण, दो छटाँक राई का चूर्ण, एक छटाँक लाल मिर्च पिसी हुई, एक छटाँक हल्दी पिसी हुई, नमक और कड़ुवा तेल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पके तथा गदराये हुए आमों की गुठलियों की पाँच सेर गिरी निकालकर धीमी-धीमी आग पर इतना उवालिये कि उवालने में कुछ कचाई रह जाय, अर्थात् वे आधे उबलने पाये। इसके पश्चात् गिरियों को गरम पानी से अलग करके उनके ऊपर की वारीक झिल्ली को उतार दीजिये। गरम पानी को छानकर शीशे के बर्तन में ढककर रख दीजिये।

गिरियों में नमक डालकर दो-तीन दिन तक धूप में रख दीजिये । इसके पश्चात् सब मसालों (धनियाँ, सौफ का चूर्ण, राई का चूर्ण, लाल मिर्च, हल्दी) को आधा सेर सरसों के तेल में गुठली को गिरी समेत भली प्रकार मिलाकर अमृतबान में भर दो, ऊपर से गुठलियों का थोड़ा उबला हुआ जल डाल दें । यदि नमक की आवश्यकता समझी जाय तो आचार के ऊपर दरदरे नमक की तह लगा दीजिये । अमृतबान को अच्छी तरह ढककर कपड़े से मुँह बन्द कर दीजिये । एक सप्ताह तक उसे हिलाते और धूप दिखाते रहना चाहिये । इसके पश्चात् खाना आरम्भ करें ।

यह अचार स्वादिष्ठ और रुचिकर होता है । इसके अतिरिक्त भोजन को पकाने तथा कोष्ठ-बद्धता को दूर करने में मदद करता है ।

आम की अचारी

आवश्यक सामग्री—सवा सेर कच्चे आम का गूदा, आधी छटाँक सोठ, आधी छटाँक पीपल, आधी छटाँक काली मिर्च, एक छटाँक धनियाँ, डेढ़ तोला सफेद जीरा, आधा तोला काला जीरा, आधा तोला लौंग, तीन माशा दालचीनी, तीन माशा इलायची, आधा तोला सुहागा चौकिया, आधा तोला जवाखार, आधापाव सेधा नमक तथा आधा छटाँक काला नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सब मसालों को कूट-पीस लीजिये । फिर आम के गूदे में मिलाकर अमृतबान में भरकर उसका मुँह बन्द कर दीजिये । इसके पश्चात् दस-पन्द्रह दिनों तक धूप में रख दीजिये । उसे दिन में दो बार उछाल दिया करिये । इस प्रकार आम की अचारी बनकर तैयार हो जायगी । यह बड़ी ही स्वादिष्ठ और भूख को बढ़ाने-वाली तथा पाचक होती है ।

आम की अचारी (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—दो सेर आम, आधा सेर नमक, आधा पाव लाल मिर्च आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आमों को छीलकर उनकी आठ फाँके कर लीजिये । उन्हें अमृतबान में भरकर ऊपर से नमक और मिर्च पीस

कर डाल दीजिये । इसके पश्चात् अमृतबान को आठ-दस दिन तक धूप में रख दीजिये । अचारी को दिन में एक-दो बार हिलाना आवश्यक है । जब अचारी गल जाय तब प्रयोग में लाइये ।

आम की अचारी (तीसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—आम की ढाई सेर कटी हुई फाँके, पाँच छटाँक नमक, आधा पाव मेथी, एक छटाँक हल्दी, ढाई छटाँक सौंफ, आधा पाव धनियाँ, आधा पाव लाल मिर्च, एक छटाँक राई तथा आधा सेर सरसो का तेल ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आम की फाँकों में नमक पीस कर मिला दीजिये । दो घंटे तक इसको रक्खा रहने दीजिये । इसके पश्चात् सब मसालो को पीसकर सरसो के तेल में सानकर आम की फाँकों में मल लीजिये । अब इन्हे अमृतबान में भरकर पन्द्रह दिन तक धूप में रख दीजिये । जब वह गल जाय तब खाने के काम में लाइये ।

नीबू का अचार

आवश्यक सामग्री—बड़े कागजी नीबू, नमक, काली मिर्च तथा गुड़ ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम नीबूओं को चारों तरफ से गोद लीजिये और उन्हें अमृतबान में रखकर बराबर का नमक पीसकर डाल दीजिये और धूप में सुखाइये । जब नमक का पानी होकर उसी में सूख जाय तो अमृतबान में नीबू का रस भर दीजिये । ऊपर से थोड़ी सी काली मिर्च पीसकर डाल दीजिये । जब नीबू गल जाय तब उन्हें प्रयोग में लाइये ।

यदि अचार को मीठा बनाना चाहे तो उसमें गुड़ डाल दीजिये । नीबू का मीठा अचार बनकर तैयार हो जायगा ।

मसाले के भरे हुए नीबू का अचार

आवश्यक सामग्री—ढाई सेर बढ़िया कागजी नीबू, पाँच छटाँक नमक, आधी छटाँक हल्दी, एक छटाँक काली मिर्च, एक छटाँक अजवाइन, आधी छटाँक पीपल छोटी, एक छटाँक सोठ, एक छटाँक सफेद जीरा, आधी छटाँक काला जीरा, आधी छटाँक सुहागा फुलाकर, आधा तोला इलायची, एक छटाँक बड़ी इलायची, आधी छटाँक तेजपात, आधी छटाँक

दालचीनी, आधी छटाँक लौंग, आधा तोला भुनी हींग, आधा पाव धनियाँ तथा नीबू का रस ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सब मसालों को पीसकर उसमें नीबू का रस मिलाकर तैयार करके रख लीजिये । अब सब नीबूओं को चार जुड़ी हुई फाकों में काट लीजिये । इसके पश्चात् उनमें मसाला भरकर डोरे से बाँधकर अमृतबान में रख दीजिये । ऊपर से नीबू का रस निचोड़ दीजिये ।

एक माह के पश्चात् जब नीबू अच्छी तरह से गल जावे तब उन्हें भोजन के साथ प्रयोग में लाइये ।

नीबू का मीठा अचार

आवश्यक सामग्री—बढिया नीबू, नमक, चीनी या गुड, मेथी, जीरा तथा सौंफ ।

बनाने की विधि—नीबूओं को पूरे दिन पानी में डालकर रख दीजिये । दूसरे दिन उन्हें पानी से निकालकर हल्के से मलिये जिससे उनके ऊपर का छिलका उतर जायगा । अब उन्हें काँटे से गोद कर अन्दाज से नमक डालकर अमृतबान में रख दीजिये । इनको चार दिन तक धूप में रखिये । इसके पश्चात् पाँचवे दिन उनमें चीनी या गुड, मेथी, जीरा और सौंफ डाल दीजिये । पन्द्रह दिन में अचार तैयार हो जायगा । उसके बाद प्रयोग में लाइये ।

मसाले की भरवाँ मिर्च का अचार

आवश्यक सामग्री—बड़ी-बड़ी हरी मिर्चें, नमक, धनियाँ, हल्दी, अमचूर तथा नीबू का रस ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मिर्चें लेकर उनके डठल काटकर पेट चीर दीजिये । इसके पश्चात् उनमें सब मसाला नीबू के रस में मिलाकर भर दीजिये । यदि उस समय कच्ची अमियाँ मिल जायँ तो अमचूर और नीबू के स्थान पर अमियो का गूदा मिलाकर भर दे । इसके पश्चात् मिर्चों को काँच या चीनी के अमृतबान में भर दीजिये । कुछ दिनों के बाद इन्हें प्रयोग में लाइये ।

नीबू की मिर्च का अचार

आवश्यक सामग्री—हरी मिर्चें, नमक तथा नीबू का रस ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजी हरी मिर्चें लेकर उनके डण्ठल तोड़ लीजिये । अब मिर्चों को काट कर उनके टुकड़े या साबुत ही किसी काँच या चीनी के अमृतबान में डाल दीजिये । ऊपर से नमक डालकर नीबू का रस निचोड़ दीजिये । नीबू का रस मिर्चों से कम-से-कम एक अगुल ऊँचा रहे । कुछ दिनो बाद अचार को खाइये । यह बहुत ही स्वादिष्ट लगेगा ।

कटहल का अचार

आवश्यक सामग्री—दो सेर कटहल, एक पाव नमक, एक पाव राई, एक पाव लाल मिर्चें, आधा पाव सौफ, आधा पाव जीरा, एक पाव हल्दी तथा सरसो का तेल ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजा कटहल लेकर छीलकर साफ कर लीजिये । उसके बीच के कड़े भाग को निकालकर फेंक दीजिये । अब कटहल के छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिये । सब मसालों को सिल पर महीन पीसकर रख लीजिये । इसके पश्चात् कटहल के टुकड़ों को पीतल के किसी बर्तन में उबालकर कपड़े में कसकर निचोड़ लीजिये । अब उसे दो घण्टे तक धूप में सुखाकर नमक मिला दीजिये और फिर धूप में रख दीजिये जब कटहल पानी छोड़ने लगे तब सब मसाला छोड़कर तीन घंटे तक धूप में रखिये । फिर अचार की सतह से दो इंच ऊपर तक तेल भर कर अमृतबान को दस दिन तक धूप में रखा रहने दीजिये । इसके पश्चात् जब अचार बनकर तैयार हो जाय तब प्रयोग में लाइये । यह बहुत ही स्वादिष्ट होता है ।

कटहल काटते समय हाथों में तेल अवश्य लगा लीजिये नहीं तो हाथों में खुजली पैदा हो जायेगी ।

करौंदों का अचार

आवश्यक सामग्री—एक सेर करौंदे, एक छटाँक नमक, आधा तोला हल्दी, दो रत्ती हींग, एक तोला लाल मिर्च, आधा पाव कागजी नीबू आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम करौदो को काट-काटकर दो भाग करके उनके बीज निकालकर अलग कर दीजिये। उन्हें पानी में धोकर साफ कर लीजिये। अब उनमें नमक और हल्दी मिलाकर तीन दिन तक धूप में रक्खा रहने दीजिये। इसके पश्चात् उसमें हींग, लाल मिर्च तथा नीबू का रस डालकर अमृतवान को ढककर रख दीजिये। इस प्रकार इसे आठ दिन तक धूप में रखने के पश्चात् भोजन के समय प्रयोग में लाइये।

करेले का अचार

आवश्यक सामग्री—दो सेर ताजा करेला, आधी छटाँक नमक, ढाई तोला पोदीना, ढाई तोला बड़ी इलायची, ढाई तोला काली मिर्च, आधा तोला जीरा, ढाई तोला धनियाँ, ढाई तोला आंवला, ढाई तोला मेथी, ढाई तोला काला नमक, आधा तोला पीपल, आधा तोला लौंग, तीन माशे जवाखार, तीन माशे हींग, आधी छटाँक मिश्री, एक पाव साँभर नमक, हींग तथा नीबू का रस।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम करेलो को छील डालिये और नमक पीसकर करेलो में लपेटकर रख दीजिये। अब सब मसालो को घी में भूनकर पीस लीजिये। उसमें नमक मिलाकर नीबू के रस में सानकर करेलो में भर दीजिये। ऊपर से उन्हें डोरों से बाँधकर अमृतवान में भरकर ऊपर से नीबू का रस डालकर पन्द्रह दिन तक धूप में रख दीजिये। इसके पश्चात् खाने के साथ अचार को खाइये। करेले का अचार बहुत ही स्वादिष्ठ होता है।

आलू का अचार

आवश्यक सामग्री—आलू, राई, नमक, मिर्च, हल्दी तथा पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलुओं को उबाल लीजिये। जब वे गल जायँ तब उन्हें छील लीजिये। छिले हुए आलुओं के कतले करके अमृतवान में डाल दीजिये। इसके पश्चात् राई, नमक, हल्दी तथा मिर्च चारो चीजे बराबर लेकर पीस लीजिये और आलुओं में मिला दीजिये। थोड़ा-सा पानी भी मिला दीजिये।

अब दो-तीन दिन बाद जब अचार खट्टा हो जाय तब काम में लाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ होता है।

अदरक का अचार

आवश्यक सामग्री—एक पाव अदरक, एक तोला अजवाइन, एक तोला नमक, एक तोला दोनो जीरा (सफेद व काला), आधा पाव नीबू का रस तथा एक तोला मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अदरक को धो, छीलकर घीयाकस में कस लीजिये। अब इसमें नमक, जीरे, अजवाइन, मिर्च तथा नीबू का रस मिलाकर अमृतबान में भरकर पन्द्रह दिन तक धूप में रख दीजिये। बीच-बीच में उसे हिला दिया करिये। इसके पश्चात् जब अचार तैयार हो जाय तब खाये। यह बहुत ही पाचक तथा भूख को बढ़ानेवाला होता है।

लिसोड़े का तेल का अचार

आवश्यक सामग्री—लिसोड़े, राई, नमक, हल्दी, मिर्च तथा सरसो का तेल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम लिसोड़ो को उबाल लीजिये। अब उन्हें ढण्डा करके उनमें राई, नमक, मिर्च तथा हल्दी चारो मसाले बराबर-बराबर पीसकर मिला दीजिये और दो दिन तक अमृतबान का मुँह बन्द करके रख दीजिये। दो दिन के बाद उसमें थोड़ा-सा पानी डाल दीजिये। उसके दो दिन बाद सरसो का तेल अचार से चार-पाँच अंगुल ऊपर तक भर दीजिये। अब बर्तन को बन्द करके रख दीजिये। हर दूसरे दिन उसे हिलाना आवश्यक है। इस प्रकार करीब एक महीने में अचार बनकर तैयार हो जायगा।

कमल ककड़ी का अचार

आवश्यक सामग्री—आधा सेर सफेद कमल ककड़ी, चार तोला साँभर नमक, डेढ तोला लाल मिर्च, तीन तोला लौंग तथा एक माशे हींग।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सफेद मोटी कमल ककड़ी लेकर छील डालिये। अब इनके कतले करके जोश दे लीजिये। इसके पश्चात् जब वह फरैरे हो जायँ तब सब मसाला अच्छी तरह पीसकर उसमें डाल

दीजिये । ऊपर से इसमें सिरके का बना हुआ अर्कनाना भर दीजिये । इस प्रकार कमल ककड़ी का आचार बनकर तैयार हो जायगा ।

आँवले का अचार

आवश्यक सामग्री—दो सेर आँवले, आधा पाव जीरा, आधा पाव धनियाँ, एक छटाँक काला जीरा, दो तोला लौंग, चार तोले बड़ी इलायची, आधा पाव राई, एक छटाँक सौफ, एक छटाँक लाल मिर्च, आधा पाव नमक तथा आधा सेर तेल ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आँवले उबाल लीजिये । आँवले अधिक न गलने पावे । अब उनमें जीरा, धनियाँ, लौंग, इलायची, राई, सौफ, मिर्च, नमक तथा तेल आदि सब मसाले पीसकर आँवलो में मिला दीजिये । इस प्रकार तीन-चार दिन में यह अचार बनकर तैयार हो जायगा ।

टेटी का अचार

आवश्यक सामग्री—टेटी, राई, नमक, मिर्च, हल्दी तथा सरसो का तेल ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम टेटी लेकर किसी अमृतबान में भरकर ऊपर तक पानी भरके रख दीजिये । फिर उसे तीन-चार दिन तक उसका मुँह बन्द करके धूप में रख दीजिये । इसी प्रकार टेटी में डाला हुआ पानी तीन-चार बार बदल दीजिये । इसके पश्चात् टेटी सुखाकर रख लीजिये । अब पानी के अचार की तरह उसमें राई, नमक, मिर्च, हल्दी डाल दीजिये । जब टेटी पर खटाई चढ़ जाय तब पानी के ऊपर चार अंगुल सरसो का तेल भर दीजिये । इसके पश्चात् जब अचार में खट्टापन आ जाय तब प्रयोग में लाइये । यह अचार बहुत ही स्वादिष्ट होता है ।

सिंघाड़े का अचार

आवश्यक सामग्री—कच्चे सिंघाड़े, पिसा हुआ नमक, राई तथा कड़वा तेल आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कच्चे सिंघाड़े लेकर उनके काँटे तोड़ दीजिये । अब उन्हें गर्म पानी में थोड़ा उबाल लीजिये । इसके पश्चात् उन्हें छीलकर उनमें पिसा हुआ नमक और राई लगाकर रख दीजिये ।

तीसरे दिन उनमें कड़वा तेल डालकर धूप में रख दीजिये । इस प्रकार कुछ दिनों में जब वह खट्टा हो जाय तब उसे खाने के काम में लाइये । यह बहुत स्वादिष्ट होता है ।

खरबूजे का अचार

आवश्यक सामग्री—खरबूजे, नमक, मिर्च, राई, हल्दी, धनियाँ, सौंफ तथा सरसो का तेल ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कच्चे और छोटे खरबूजों को गर्म उबलते हुए पानी में हल्का-सा जोश दे लीजिये । इसके पश्चात् जब खरबूजे ठण्डे हो जायँ तब उन्हें बीच में से चीरकर उनके बीज निकाल दीजिये । अब उनमें सब मसाला तैयार करके तेल में मिलाकर भर दीजिये । फिर उनको अमृतबान में भरकर रख दीजिये । तीसरे दिन उनमें कड़वा तेल ऊपर तक भर दीजिये । कभी-कभी उनको धूप में रखकर हिला दिया कीजिये । जब अचार कुछ गलकर खट्टा हो जाय तब उसे भोजन के समय प्रयोग में लाइये ।

परवल का अचार

आवश्यक सामग्री—अच्छे ताजे परवल, नमक, लाल मिर्च, राई, हल्दी, धनियाँ, सौंफ तथा सरसो का तेल ।

बनाने की विधि—अच्छे ताजे परवल लेकर उन्हें हल्का-हल्का छील लीजिये । फिर उन्हें उबलते हुए पानी में पाँच मिनट तक रख जोश देकर निकाल लीजिये । अब ठण्डा हो जाने पर सब मसाला तैयार करके परवल को बीच में से चीरकर उसमें भर दीजिये । जब सब परवल भर जायँ तब उन्हें अमृतबान में भरकर रख दीजिये । तीसरे दिन उनमें बढिया सरसो का तेल उनके ऊपर तक भर दीजिये । कभी-कभी अमृतबान को धूप में रखकर हिला दिया कीजिये । तेल को आप गर्म और ठण्डा करके भी डाल सकते हैं । इस प्रकार परवल का अचार बनकर तैयार हो जायगा ।

मटर का अचार

आवश्यक सामग्री—ताजे मटर, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, तेल तथा पिसी हुई राई आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बड़े और ताजे मटर लीजिये । उनको अच्छी तरह छीलकर धो डालिये । इसके पश्चात् उनमें पिसा हुआ नमक, हल्दी, लाल मिर्च तथा राई मिलाकर दो दिन तक धूप में रख दीजिये । तीसरे दिन उसमें सरसो का तेल डाल दीजिये । इस प्रकार कुछ दिनों में मटर गल जायँगे और अचार तैयार हो जायगा । इसे अमृतबान में रख लीजिये । आवश्यकता के समय प्रयोग में लाइये । यह अचार भी बहुत स्वादिष्ट होता है ।

लौकी का अचार

आवश्यक सामग्री—कच्ची ताजी लौकी, पिसा हुआ नमक, हल्दी, लाल मिर्च तथा राई ।

बनाने की विधि—लौकी लेकर अच्छी तरह धोकर छील लीजिये । अब चाकू से लौकी की मोटी-मोटी फाँके कर लीजिये । इन्हें अब उबाल लीजिये और चलनी में डालकर ठण्डा कर लीजिये जिससे सब पानी निकल जाय । इसके पश्चात् अमृतबान में भरकर सब मसाले पीसकर डाल दीजिये । अब ऊपर तक पानी से भरकर धूप में रख दीजिये । बिना धूप में रक्खे हुए भी यह दो, तीन दिन में तैयार हो जाता है ।

यह अचार अधिक दिनों तक रखने से सड़ जाता है, इसलिए इसे जल्दी से ही समाप्त कर देना चाहिये या उतना ही अन्दाज से डालना चाहिये जिससे खराब न हो ।

सेम का अचार

आवश्यक सामग्री—सेम, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, राई तथा पानी आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सेमो को पानी में अच्छी तरह धोकर साफ कर लीजिये । इसके पश्चात् उन्हें चीरकर देख लीजिये कि उनमें कोई कीड़ा न हो । अब उनको आग पर उबाल लीजिये । गल जाने पर उनका पानी निकालकर फेक दीजिये और उनमें सब मसाला डालकर धूप में रख दीजिये । दो-एक दिन के बाद जब अचार में खट्टापन आ जाय तब उसे खाने के काम में लाइये ।

गाजर का अचार

आवश्यक सामग्री—काले गाजर, राई, पिसी हुई हल्दी, नमक तथा मिर्च ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम काले गाजर लेकर छील लीजिये और उन्हें काटकर बीच का नैड़ा निकाल दीजिये । अब उन कटे हुए गाजरो को उबाल लीजिये । उबल जाने पर उनका पानी निकालकर फेंक दीजिये । इसके पश्चात् सब मसाले मिलाकर धूप में रख दीजिये । इस प्रकार गाजर का अचार चौथे दिन तैयार हो जायगा ।

यह अचार जाड़ो में ही डालना चाहिये । काले गाजरो के अचार का रंग अच्छा होता है । वैसे लाल गाजरो का अचार भी इसी विधि से डाला जा सकता है ।

नारंगी का अचार

आवश्यक सामग्री—नारंगियाँ, नमक तथा पिसी हुई काली मिर्च ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम छोटी-छोटी नारंगियाँ ले उन्हें छीलकर उनकी फाँके निकालकर अलग कर लीजिये । अब उनमें नमक तथा थोड़ी-सी पिसी हुई काली मिर्च डालकर किसी बर्तन में भरकर धूप में रख दीजिये इसके पश्चात् दस-बारह दिन बाद जब अचार तैयार हो जाय तब उसे प्रयोग में लाइये । नीबू की तरह नारंगियो का अचार भी बहुत स्वादिष्ट होता है ।

मुनक्का का अचार

आवश्यक सामग्री—एक सेर मुनक्का, तीन सेर सिरका, एक पाव अदरक, तीन छटाँक नमक, एक छटाँक काली मिर्च, आधी छटाँक सफेद जीरा, एक छटाँक इलायची आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मुनक्को को पानी में धोकर साफ कर लीजिये । सिरके को आग पर पका लीजिये । जब सिरका खौलने लगे तब उसमें अदरक, नमक और मुनक्के डाल दीजिये । जब सिरका जलकर एक सेर रह जाय तब उसके अन्दर काली मिर्च, जीरा तथा इलायची डाल दीजिये । जब वह ठण्डा हो जाय तब उसे अमृतवान या शीशी में भरकर रख लीजिये । यह अचार खाने में बहुत स्वादिष्ट लगता है ।

बाँस का अचार

आवश्यक सामग्री—एक सेर हरे बाँस का कल्ला, नमक, एक तोला सोडा, दो नीबू आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम हरे बाँस का, जो पीला न हो, नर्म-नर्म कल्ला लेकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिये । उन टुकड़ों में चार माशे नमक तथा सोडा और पानी डालकर कडी आग पर पकाइये । जब बाँस गल जाय तब उसमे से पानी निकालकर उसको गोद डालिये । अब उसमे नमक डालकर दुबारा पका लीजिये । ऊपर से नीबू का रस भी निचोड़ दीजिये । इसके पश्चात् जब बाँस पककर खूब नर्म हो जाय तब ठंडा करके अमृतबान मे भरकर रख दीजिये और आवश्यकतानुसार प्रयोग मे लाइये । यह अचार भी अन्य अचारों की तरह स्वादिष्ट होता है ।

किशमिश का अचार

आवश्यक सामग्री—एक सेर किशमिश, तीन सेर सिरका, एक पाव अदरक, तीन छटाँक नमक, एक छटाँक काली मिर्च, आधी छटाँक सफेद जीरा तथा एक छटाँक इलायची आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम किशमिश को धोकर साफ कर लीजिये । सिरके को आग पर पकाइये । जब सिरका खौलने लगे तब उसमे अदरक, नमक और किशमिश डाल दीजिये । जब सिरका जलकर एक सेर रह जाय तब उसके अन्दर काली मिर्च, सफेद जीरा, इलायची डाल दीजिये इसके पश्चात् ठण्डा हो जाने पर इसे अमृतबान मे भरकर रख लीजिये । इस प्रकार किशमिश का अचार बनकर तैयार हो जायगा ।

पत्ते का अचार

आवश्यक सामग्री—मदार के मुलायम पत्ते, बड़े-बड़े आम, काली मिर्च, लाल इलायची, लौंग, साँभर नमक तथा तेल ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आमो को धोकर उनको काटकर फाँक कर लीजिये । सब मसालो को पीसकर रख लीजिये । अब किसी बर्तन मे थोडा सा मसाला डालिये । फिर आम की फाँको को बिछाइये, फिर मसाला, फिर पत्ते और फिर आम की फाँक । इसी क्रम से जब सब रख

जायँ तब उनको धूप में रख दीजिये । जब उनमें से पानी छूटने लगे तब उन्हें शीशे या चीनी के अमृतवानो में रख दीजिये ।

इसके पश्चात् सब मसाला तेल में मिलाकर आमो को कस लीजिये और मसाले में मिला दीजिये । ऊपर से थोड़ा-सा तेल डालकर दस-पन्द्रह दिन तक इनको धूप में रखिये । जब आम और पत्ते गल जायँ तब अचार को भोजन के समय प्रयोग में लाइये ।

लिसोड़े का अचार

आवश्यक सामग्री—ढाई सेर लिसोड़े, एक पाव राई, नमक, मिर्च, हल्दी तथा पानी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम लिसोड़े लेकर पसा लीजिये । फिर उनके ऊपर की टोपी उतारकर अमृतवान में डाल दीजिये । ऊपर से राई पीसकर डाल दीजिये । अब उनमें हल्दी, नमक, मिर्च भी आवश्यकतानुसार पीसकर डाल दीजिये । दो-तीन दिन बाद उसमें थोड़ा सा पानी डालकर रख दीजिये । जब लिसोड़े गलकर खट्टे हो जायँ तब उन्हें भोजन के समय प्रयोग में लाइये ।

मसालेदार छुहारे का अचार

आवश्यक सामग्री—आधा सेर गुठली निकला हुआ छुहारा, आधा पाव फूली हुई किशमिश, आधी छटाँक काली मिर्च, एक पाव अमचूर, आधा पाव सोठ, आधी छटाँक अदरक, एक तोले जीरा दोनो तरह का, तीन माशे इलायची, ढाई सेर सिरका, एक छटाँक नमक तथा एक पाव चीनी आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मिर्च, इलायची, जीरा, सोठ, तथा अदरक को पीस और कतर लीजिये । फिर छुहारो में सब मसाला भरकर सूत के डोरे से बाँध दीजिये । अब सिरका लेकर उसमें नमक और चीनी अमृतवान में रखे हुए छुहारो में डाल दीजिये । इसके पश्चात् उसमें दस-बारह दिन तक धूप में रखा रहने दीजिये और उसके पश्चात् इसे काम में लाइये ।

जो लोग इसमें सिरका न मिलाना चाहें वे नीबू का रस भी काम में ला सकते हैं ।

आक के पत्तों का अचार

आवश्यक सामग्री—आक के अधपके पत्ते, सिरका, सौफ, सोठ, धनियाँ पत्तो का बारह-बारह भाग, हींग तीसरा भाग, बड़ी इलायची पाँच भाग, छोटी इलायची एक भाग, काला जीरा एक भाग, सफेद भुना हुआ जीरा दो भाग, दालचीनी छ' भाग, काली मिर्च आठ भाग, पीपल तीन भाग, पोदीना दो भाग, लौंग एक भाग, जावित्री छ' भाग, जायफल चार भाग, साँभर नमक तथा सिरका ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आक के अधपके पत्ते लेकर खौलते हुए पानी में डालकर थोड़ी देर तक पतीली का मुँह बन्द करके रखवा रहने दीजिये । फिर इनको निकालकर पोछ लीजिये । जब पत्ते सूखकर फरेरे हो जायँ तब सब मसाला दरदरा पीसकर और उसमें सिरका मिलाकर पत्तो पर छिड़क दीजिये । इसके-पश्चात् मसाला दोनों ओर लगाकर उन्हें थोड़ी देर धूप में रखकर फरैरे कर लीजिये । इस प्रकार आक के पत्तो का अचार तैयार हो जायगा ।

चने का अचार

आवश्यक सामग्री—मोटे सफेद काबुली चने, नमक, मिर्च, हल्दी, राई तथा सरसो का तेल ।

बनाने की विधि—सफेद काबुली चने लेकर उन्हें बीनकर पानी में भिगो दीजिये । दो दिन तक भीगने के पश्चात् उन्हें चार-पाँच पानी से धो डालिये । अब उनमें से मोटे-मोटे चने निकालकर कपड़े पर फैलाकर फरैरा कर लीजिये । इसके पश्चात् उसमें सब मसाला मिलाकर रख दीजिये । दूसरे दिन सरसो का तेल लेकर गर्म कर लीजिये । जब वह ठण्डा हो जाय तब उसे चनों में डाल दीजिये । अब उनको कभी-कभी धूप में रख दिया कीजिये । कुछ दिनो बाद जब इनमें खट्टापन आ जाय तब खाइये ।

तेल डालते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि तेल चनों से एक या दो अंगुल ऊपर रहे ।

हरैं का अचार

आवश्यक सामग्री—आधा सेर छोटी हरैं, सवा छटाँक नमक, आधा तोला सुहागा, आधी छटाँक जवाखार, आधी छटाँक सोंठ, आधा तोला काली मिर्च, आधा तोला पीपल, डेढ तोला दालचीनी, आधी छटाँक लाल मिर्च, तीन माशे हींग, आधी छटाँक भुना हुआ काला जीरा, आधी छटाँक सफेद जीरा, आधा तोला धनियाँ, आधा तोला सौंफ तथा आधी छटाँक लौंग ।

बनाने की विधि—छोटी हरैं लेकर तीन दिन तक बराबर पानी में भीगी रहने दीजिये । वह पानी, जिसमें हरैं भीग रही है, दोनो समय बदलते रहिये । तीसरे दिन हरैं को पानी से निकालकर एक टोकरी में डाल दीजिये और फरैरी होने दीजिये । इसके पश्चात् सब मसालों को आधा सेर नीबू के अर्क में सान लीजिये और उसमें हरैं मिला दीजिये । अब इन्हें अमृतबान या चीनी के किसी बर्तन में भरकर धूप में रख दीजिये । इसके पश्चात् तैयार होने पर प्रयोग में लाइये ।

बताशे का अचार

आवश्यक सामग्री—बताशे, काली मिर्च तथा शहद आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम शहद लेकर उसमें थोड़ा चूक और पिसी हुई काली मिर्च मिला दीजिये । इसके पश्चात् जब वह खूब अच्छी तरह मिल जाय तब उसमें बिना पानी डाले हुए बताशे लपेट लीजिये । जब बताशे में वह खूब लग जाय तब उन्हें किसी काँच या चीनी के बर्तन में भरकर रख लीजिये । इस प्रकार बताशे का स्वादिष्ट अचार बनकर तैयार हो जायगा ।

आलूबुखारे का अचार

आवश्यक सामग्री—एक सेर आलूबुखारा, एक पाव किशमिश, एक छटाँक काली मिर्च, आधा पाव बढिया अमचूर, एक पाव सोंठ, डेढ छटाँक अदरक, एक तोला सफेद जीरा, दो तोला काला जीरा, छ माशे इलायची, आधा पाव सेधा नमक, आधा सेर चीनी, पाँच सेर सिरका या नीबू का रस ।

बनाने की विधि—नये अच्छे आलूबुखारों को लेकर पानी में हल्का जोश दीजिये । फिर उनको चाकू से चीरकर उनकी गुठलियाँ निकाल दीजिये । इसके पश्चात् सब मसालों को अच्छी तरह पीस लीजिये और आलूबुखारों में भरकर अमृतबान में भर दीजिये । अब उनमें सिरका या नीबू का रस ऊपर तक भर दीजिये । इसके पश्चात् अचार तैयार हो जाने पर भोजन के समय प्रयोग में लाइये ।

छोटी पीपल का अचार

आवश्यक सामग्री—एक पाव छोटी पीपल, आधी छटाँक पिसा हुआ नमक आदि ।

बनाने की विधि—छोटी पीपल लेकर साफ कर लीजिये । अब पीपल और पिसा हुआ नमक अमृतबान में डाल दीजिये । ऊपर से नीबू का रस इतना निचोड़ दीजिये कि पीपल खूब भीग जावे । दो-एक दिन उसे हिलाने के बाद जब उनका रस सूख जावे तब उन्हें कपड़े पर फैलाकर धूप में सुखा लीजिये । इसके पश्चात् उन्हें फिर अमृतबान में भर दीजिये ।

छोटी पीपल का अचार बहुत ही हाजमेदार तथा भूख बढ़ानेवाला होता है । यह खाने में स्वादिष्ट होता है ।

अजवायन का अचार

आवश्यक सामग्री—एक पाव अजवायन, आधी छटाँक नमक तथा नीबू का रस ।

बनाने की विधि—अजवायन लेकर पानी में भिगो दीजिये और उसे धोकर उसकी ककड-मिट्टी साफ कर लीजिये, फिर चलनी से साफ करके बीन लीजिये और कपड़े पर धूप में सुखा लीजिये । जब उनका पानी सूख जाय तब नमक और अजवायन अमृतबान में भरकर ऊपर से नीबू का रस निचोड़ दीजिये । रस इतना होना चाहिये कि अजवायन उसमें खूब भीग जाय । रस सूखने के दो-एक दिन पहिले अमृतबान को हिला दीजिये जिससे रस अच्छी तरह मिल जाय । जब रस सूख जावे तब अजवायन निकालकर कपड़े पर सुखाकर अमृतबान में भरकर रख लीजिये ।

यह अचार बहुत ही स्वादिष्ठ तथा हाजमेदार होता है । पेट के दर्द की यह अचूक दवा है ।

अंजीर का अचार

आवश्यक सामग्री—एक सेर सूखे अञ्जीर, आधा सेर बादाम की मीगी, दो सेर घी, दो सेर शक्कर, सवा तोला इलायची, आधा तोला केसर, पाँच तोला चिरौजी, पाँच तोला पिस्ते, दो तोला सफेद मूसली आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अञ्जीर लेकर गर्म पानी से दो-तीन बार धोकर बारीक टुकड़े कर लीजिये । बादाम की मीगी के ऊपर का छिलका उतारकर उसके भी टुकड़े कर लीजिये । अब एक कड़ाही में अञ्जीर, बादाम के टुकड़े डालकर उसमें घी तथा अन्य सब चीजे कूटकर मिला दीजिये । इसके पश्चात् इन सबको थोड़ी देर तक आग पर चढ़ाइये । जब कड़ाही का घी अच्छी तरह पिघल जाय और सब चीजे उसमें ठीक तरह मिल जायँ तब उसे उतारकर चीनी या काँच के अमृतबानो में भरकर रख लीजिये ।

यह अचार बहुत ही लाभदायक है । इसे दोनों समय आधी छटाँक की मात्रा में खाने से खून व त्वचा की गर्मी, पित्त व रक्त-विकार आदि बीमारियाँ दूर होती हैं ।



मुरब्बा

आम का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—ढाई सेर कच्चे आम, पौने चार सेर देशी खाँड़, वा सेर पानी तथा पिसी हुई इलायची ।

बनाने की विधि—कच्चे आमों को छीलकर काट लीजिये और उनकी गुठली निकालकर फेक दीजिये । अब इन फाँकों को किसी बर्तन में पानी के साथ उबालिये । दूसरे बर्तन में खाँड़ को पानी में डालकर आग पर चढ़ा दीजिये । जब उसका मैल ऊपर आ जाय तब उतारकर छान लीजिये । फिर उबली हुई फाँकों का पानी फेककर खाँड़ के शर्बत में डालकर तीन दिन तक रखिये । इसके पश्चात् फाँकों को निकालकर शर्बत की एक तार की चाशनी बनाकर आम की फाँक उस चाशनी में डाल दीजिये । जब वह एक-दो बार खदक जाय तब उसे उतार लीजिये । ऊपर से पिसी इलायची डालकर अमृतबान में भरकर रख लीजिये ।

नीबू का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—एक सेर पके हुए नीबू, एक छटाँक चूने का पानी, दो सेर चीनी तथा नीबू का रस ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम नीबू को काँटे से गोदकर आग पर पानी में उबाल लीजिये । अब चीनी की चाशनी बनाकर तैयार करिये और उसमें नीबू धोकर डाल दीजिये । जब नीबू दो तार की चाशनी में पककर मुलायम हो जायँ तब उन्हें ठण्डा करके अमृतबान में भर लीजिए । ऊपर से नीबू का रस भी डाल दीजिये ।

इस प्रकार नीबू का मुरब्बा बनकर तैयार हो जायगा । यह बहुत ही स्वादिष्ट और लाभदायक होता है ।

करौंदे का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—एक सेर करौंदा, एक सेर शक्कर तथा थोड़ी सी केसर ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम करौदो को धोकर उनकी दो-दो फाँक कर लीजिये । अब शक्कर की तीन तार की गाढ़ी चाशनी बनाकर तैयार कर लीजिये और उसमें करौदे डालकर पकाइये । तीन-चार मिनट में जब चाशनी पतली हो जाय तब करौदो को उसमें से निकालकर चाशनी को चूल्हे पर ही पकने दीजिये । जब चाशनी फिर गाढ़ी हो जाय तब करौदे फिर उसमें डाल दीजिये । इस प्रकार करौदो को तीन बार उतारो और पकाओ । इसके पश्चात् करौदो को उतारकर ठंडा कर लीजिये और उनमें थोड़ी-सी केसर डालकर अमृतबान में भरकर उसका कपड़े से मुँह बाँधकर रख दीजिये ।

गाजर का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—दो सेर गाजर, डेढ़ सेर चीनी, चार कागजी नीबू आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गाजर लेकर उन्हें छील लीजिए । अब उन्हें गोल-गोल काटकर पानी में हल्का उबाल देकर कपड़े पर फैला दीजिये । जब गाजर फरैरे हो जायँ तब उन्हें कांटे से खूब गोद लीजिये । इसके पश्चात् चीनी की एक तार की चाशनी तैयार कर लीजिये । फिर इस चाशनी में गाजर के टुकड़ों को डालकर धीमी आग पर पकाइये । पकाते समय नीबू का रस निचोड़ दीजिये । जब पककर मुरब्बा तैयार हो जाय तब उसे ठण्डा करके अमृतबान में भर लीजिये ।

यह मुरब्बा खून को बढ़ानेवाला, दिल और दिमाग को ताकत देनेवाला तथा तरावट पहुँचानेवाला होता है ।

साबूत गाजर का मुरब्बा भी इसी विधि से तैयार किया जा सकता है ।

केले का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—डेढ़ सेर गद्दर केले, ढाई सेर दानेदार चीनी तथा नीबू का रस ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम केलो को छीलकर उनके टुकड़े कर लीजिये । अब पतीली में घास बिछाकर उसी पर केलो के टुकड़े रख दीजिये । ऊपर से फिर घास रखकर केलो को ढक दीजिये और उनमें

पानी भरकर हलका उबाल दे दीजिये । जब वे उबल जायँ तब उन्हें रनकालकर फरैरा कर लीजिये । इसके पश्चात् एक तार की चाशनी बनाकर उसमें नीबू निचोड़ दीजिये । फिर केले के टुकड़ों को उसमें डालकर पकाइये । जब केले गल जायँ तब उतारकर ठण्डा कर लीजिये और अमृतबान में भरकर रख दीजिये ।

पके केले का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—दो सेर केले, चार कागजी नीबू, चार सेर चीनी, काली मिर्च, छोटी इलायची तथा केसर ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अच्छे पके हुए केले लेकर छील लीजिये । एक-एक केले के दो-दो टुकड़े कर लीजिये । अब चीनी की एक तार की चाशनी तैयार कर लीजिये । इसके पश्चात् तैयार चाशनी में कटे हुए केले डाल दीजिये । ऊपर से नीबू का रस डालकर मधुरी आगपर पकाइये । जब वे पक जायँ तब उनमें काली मिर्च, छोटी इलायची तथा केसर गुलाब-जल में पीसकर मिला दीजिये । जब वह ठण्डा हो जाय तब उसे अमृतबान में भरकर रख दीजिये और समयानुसार प्रयोग में लाइये । यह मुरब्बा बहुत ही स्वादिष्ट होता है ।

कमरख का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—एक सेर पके कमरख, सवा दो सेर दानेदार चीनी, एक पाव मीठा दही, एक पाव लाहोरी नमक तथा एक नीबू ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कमरख को गोदकर एक मिट्टी की हाँडी में नमक के साथ डाल दीजिये और उसमें एक पाव पानी डालकर एक घंटे तक खूब हिलाइये । अब उस पानी को फेककर उसमें एक तोला चूने का पानी डालकर आधे घंटे तक फिर हिलाइये । इसके पश्चात् उस पानी को फेककर दही डालकर हिलाइये । एक घंटे के बाद उनमें आधा पाव चीनी डालकर हलका उबाल लीजिये और निकालकर फरैरा कर लीजिये । इसके पश्चात् बाकी बची हुई चीनी की एक तार की चाशनी बनाकर कमरख उसमें डालकर उबालिये । जब कमरख गल जायँ तब उसमें नीबू का रस डालकर ठण्डा कर लीजिये और चीनी तथा काँच के अमृतबान में भर लीजिये ।

फालसे का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—अच्छे ताजे फालसे, दो सेर पानी, दो सेर चीनी, दो तोला छोटी इलायची, एक तोला काली मिर्च तथा दो तोला गुलाबजल ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पानी किसी बर्तन में उबाल लीजिये । जब पानी उबल जाय तब उसे उतारकर उसमें पके हुए फालसे डाल दीजिये । उस बर्तन को दस-पन्द्रह मिनटतक ढककर रख दीजिये । इसके पश्चात् चीनी की चाशनी बनाकर फालसो को धोकर उसमें डाल दीजिये । जब फालसे दो तार की चाशनी में पक जायँ तब उन्हें उतारकर सब मसाला मिला दीजिये और ठण्डा करके मुरब्बे को चीनी या काँच के बर्तन में भरकर रख लीजिये ।

यह मुरब्बा गर्मी को दूर करके तरावट पहुँचाता है ।

बेलगिरी का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—बेलगिरी का गूदा तथा देशी ख़ाँड ।

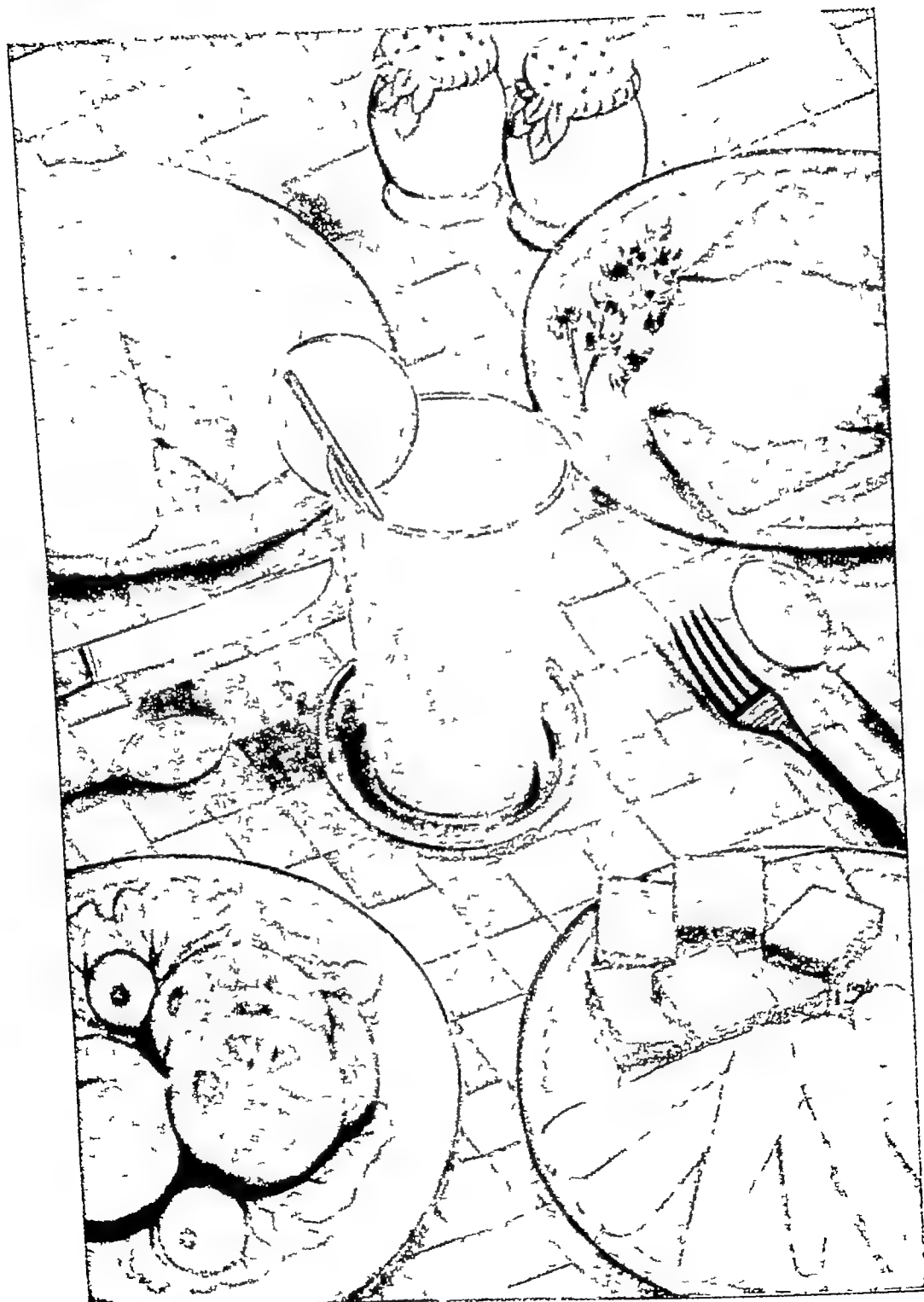
बनाने की विधि—सर्वप्रथम बेलगिरी को छीलकर उसका गूदा निकाल लीजिये । अब उस गूदे को पानी में उबालिये । जब गूदा उबलकर मुलायम हो जाय तब ख़ाँड की चाशनी बनाइये । अब इस चाशनी में बेलगिरी के उबले हुए गूदे को डालकर आग पर फिर पकाइये । जब वह पककर तैयार हो जाय तब उतारकर ठण्डा कर लीजिये । इसके पश्चात् मुरब्बे को अमृतबान में भरकर रख लीजिये । इसको भोजन के समय आवश्यकतानुसार निकालकर प्रयोग में लाइये ।

रसभरी का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पीली रसभरी तथा आधा सेर चीनी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम रसभरी को छीलकर पानी से धो डालिये । इसके पश्चात् चीनी की चाशनी बनाकर तैयार कर लीजिये । जब चाशनी पककर तैयार हो जाय तब उसमें रसभरी डाल दीजिये । इस प्रकार मुरब्बा तैयार होने पर उसे ठंडा करके अमृतबान में भरकर रख लीजिये ।

पाक-रत्नकिर



पेठे का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—ढाई सेर पेठे का फल, सवा तीन सेर देशी खाँड़, डेढ़ सेर पानी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पेठे को छील लीजिये और उसके टुकड़े काटकर धो लीजिये । अब उन टुकड़ों को काँटे से गोदकर उबाल लीजिये और पसा दीजिये । इसके पश्चात् कंड़ाही में खाँड़ और पानी डालकर शर्बत बनाइये और एक उबाल आ जाने पर पेठे के गोदे हुए टुकड़ों को खाँड़ में डाल दीजिये । अब उसे दुबारा पकाइये जब उसमें तीन उबाल आ जाय तब उसे उतार लीजिये और तीन दिन तक रक्खा रहने दीजिये । फिर शर्बत की एक तार की चाशनी तैयार करके उसमें पेठे को डाल दीजिये । जब वह एक-दो बार खदक जाय तब उसे उतार कर ठण्डाकरके अमृतबान में भरकर रख लीजिये । अवसर के अनुसार प्रयोग में लाइये ।

आँवले का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—ढाई सेर हरे आँवले, चार सेर देशी खाँड़ तथा दो सेर पानी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आँवलो को पानी के साथ आग पर उबाल लीजिये और उतारकर पसा दीजिये । अब खाँड़ की तीन तार की चाशनी तैयार करके उसमें उबले हुए आँवले डाल दीजिये । तीन दिन तक इसी प्रकार रक्खा रहने के पश्चात् यदि चाशनी पतली हो गई हो तो उसमें से आँवले निकालकर चाशनी को पकाकर फिर गाढा करके उसमें दुबारा आँवलो को छोड़ दीजिये । जब वह ठण्डा हो जाय तब अमृतबान में भरकर रख लीजिये ।

अंगूर का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—एक सेर बड़े अंगूर, एक सेर देशी खाँड़ तथा एक सेर स्वच्छ ताजा पानी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अंगूर लेकर उन्हें गर्म पानी में धोकर साफ कर लीजिये अब खाँड़ की तीन तार की चाशनी तैयारकर

अगूरों को डाल दीजिये । जब उसमें दो-तीन खदके आ जायँ तब उतार लीजिये । इसके पश्चात् इन्हें ठण्डा करके अमृतबान में भरकर रख लीजिये । भोजन के समय प्रयोग में लाइये । यह बहुत ही स्वादिष्ट होता है ।

सेब का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—एक सेर सेब का गूदा, आधा सेर शक्कर तथा इलायची आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजे सेब लेकर पानी में खूब धोइये । फिर छीलकर कई टुकड़ों में काट लीजिये । उनके बीज अलग करके इन टुकड़ों को पानी में उबाल लीजिये । जब ये उबल जायँ तब इन्हें कुचलकर शक्कर मिला दीजिये । इसके पश्चात् इन्हें दुबारा आग पर चढा दीजिये । इस बीच में इसे चमचे से चलाते रहिये जिससे वह जलने न पावे । जब पककर अधिक गाढा हो जाय तब इसे उतारकर ठण्डा करके कण्टर में भरकर रख लीजिये और आवश्यकतानुसार प्रयोग में लाइये ।

यह मुरब्बा गर्मियों में बहुत लाभ पहुँचाता है ।

नाशपाती का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—दो सेर नाशपाती, चीनी की चाशनी तथा चार नीबू ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम नाशपातियों को छीलकर चाकू से चार-चार फाँके कर लीजिये । अब उन्हें पत्तीली में डालकर हल्की-हल्की भाप लगा लीजिये । इसके पश्चात् चीनी की चाशनी तैयार करके उसमें नाशपाती के टुकड़ों को काँटे से गोदकर डाल दीजिये और दुबारा आग पर चढाकर पकाइये । पकाते समय नीबू का रस भी उसमें मिला दीजिये । जब बनकर तैयार हो जाय तब उस मुरब्बे को एक दिन तक उसी बर्तन में पड़ा रहने दीजिये । दूसरे दिन अमृतबान में भरकर रख दीजिये ।

किशमिश का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—सवा सेर बढिया किशमिश, दो सेर देशी खाँड़, आधा तोला इलायची ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम किशमिश को बीन, नुकाकर साफ कर लीजिये और गर्म पानी में डालकर फुला लीजिये। जब किशमिश फूल जायें तब खाँड़ की तीन तार की चाशनी बनाकर उसमें किशमिश छोड़ दीजिये। जब वह एक या दो बार खदक जाय तब उन्हें उतार लीजिये, और उनमें पिसी हुई इलायची डाल दीजिये। इसके पश्चात् उन्हें ठंडा करके चीनी या काँच के बर्तन में रख लीजिये।

किशमिश का मुरब्बा बहुत ही स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्द्धक होता है।

सुपारी का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—आधा सेर सुपारी, आधा छटाँक पत्थर का चूना, आधा तोला सुहागा, एक सेर चीनी, इलायची, केसर और काली मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम हरी, ताजी, गद्दर सुपारी मँगाकर चाकू से छील लीजिये। अब ढाई सेर पानी में सुहागा और आधा चूना घोलकर चूल्हे पर चढ़ा दीजिये। उसी में सुपारी भी डाल दीजिये। जब उसमें एक उफान आ जाय तब उतारकर चौबीस घंटे तक उसी प्रकार रक्खा रहने दीजिये। दूसरे दिन साफ पानी से धोकर सुपारियों को काँटे से गोद लीजिये। इसके पश्चात् साढ़े तीन सेर पानी में बचा हुआ चूना डालकर उसमें सुपारी छोड़ दीजिये और तीन पहर तक मधुर आग पर पकाइये। बाद में चूल्हे से उतारकर ठण्डा करके साफ पानी से धो लीजिये। अब चीनी की एक तार की चाशनी तैयार कर लीजिये और उसमें सुपारी डालकर फिर आग पर पकाइये। ऊपर से कागजी नीबू का रस निचोड़ दीजिये। जब रस जलकर ठीक हो जाय तब उसमें काली मिर्च, इलायची तथा केसर को गुलाबजल में पीसकर डाल दीजिये। जब यह ठण्डा हो जाय तब इसे अमृतबान में भर लीजिये।

आलू का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—डेढ़ सेर बड़े-बड़े आलू, तीन सेर चीनी, छ. नीबू, इलायची, काली मिर्च, केसर तथा गुलाबजल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलुओं को छीलकर काँटे से गोद लीजिये। तीन पाव पानी में तीन नीबू निचोड़कर उवालिये। दो

उबाल आने पर उतारकर ठण्डा कर लीजिये। अब चीनी की एक तार की चाशनी बनाकर तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् आलुओं को धोकर उसमें डाल दीजिये। बाकी तीन नीबुओं को उसमें निचोड़कर फिर आग पर चढ़ा दीजिये। जब आलू गल जायँ तब उन्हें उतारकर उनमें ऊपर से इलायची, काली मिर्च का चूर्ण तथा केसर गुलाबजल में पीसकर डाल दीजिये। जब वह ठंडा हो जाय तब उन्हें अमृतबान में भरकर रख लीजिये। आलू का मुरब्बा बहुत ही स्वादिष्ट होता है।

अनन्नास का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—आधार सेर अनन्नास, एक सेर चीनी, नमक तथा चूना।

बनाने की विधि—अनन्नास लेकर उन्हें छील डालिये। फिर नमक और चूना मिलाकर अनन्नास में मसल दीजिये और उनका विषैला पानी निकालने के लिए लटका दीजिये। इस प्रकार उसका विषैला पानी टपककर निकल जायगा। जब सब पानी निकल जाय तब खुले पानी में मसल-मसलकर धो लीजिये। इसके पश्चात् अनन्नास को काटकर टुकड़े कर लीजिये और उन टुकड़ों को पानी में उबाल लीजिये। फिर ठंडा करके फरैरा होने पर काँटों से गोद लीजिये। अब चीनी की चाशनी बनाकर उसमें उन टुकड़ों को डालकर पकाइये। जब अनन्नास के टुकड़े गल जावे तब उन्हें उतारकर ठण्डा कर लीजिये और अमृतबान में भर लीजिये।

अदरख का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—एक सेर ताजा अदरख, तीन सेर चीनी तथा नीबू का रस।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अच्छा ताजा अदरख लेकर छील लीजिये। फिर उसे पानी में डालकर आग पर चढ़ा दीजिये। जब उसमें तीन-चार उबाल आ जाय तब उतारकर ठण्डा कर लीजिये और कपड़े पर फैलाकर फरैरा कर लीजिये। फरैरा हो जाने पर अदरख को काँटों से गोद लीजिये। इसके पश्चात् चीनी की चाशनी तैयार करके उसमें

अदरख को डाल दीजिये और उसे फिर पकाइये। पकाते समय उसमें नीबू का रस डाल दीजिये। तैयार हो जाने पर उतारकर ढण्डा कर लीजिये और अमृतबान में भर लीजिये।

अदरख का मुरब्बा शीत और दमा के रोगियों के लिए बहुत लाभ-दायक है।

आलू बुखारे का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—आलू बुखारे तथा चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू बुखारों को पानी में हल्का जोश देकर पसा दीजिये। इसके पश्चात् चीनी की तीन तार की चाशनी बनाकर आलू बुखारों को उसमें डालकर तीन-चार दिन तक रक्खा रहने दीजिये। यदि चाशनी पतली हो गई हो तो उसे पकाकर फिर गाढ़ी कर लीजिये और अमृतबान में भरकर रख लीजिये।

इस प्रकार आलू बुखारे का मुरब्बा बनकर तैयार हो जायगा।

हरड़ का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—बड़ी हरड़, चीनी दानेदार तथा पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बड़ी-बड़ी हरड़े लेकर गर्म पानी में उबाल लीजिये। अब चीनी की दो तार की चाशनी तैयार करके उसमें हरड़ साफ पानी से साफ करके डाल दीजिये। जब हरड़ पककर तैयार हो जाय तब उन्हें उतारकर ठण्डा कर लीजिये और मुरब्बे को अमृतबान में भर लीजिये।

हरड़ का मुरब्बा पेट की समस्त बीमारियों में लाभ पहुँचाता है। खाना पचाकर दस्त साफ लाता है।

बाँस का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—एक सेर हरे बाँस का नर्म कल्ला, चार माशे नमक, एक तोला सोडा, दो सेर चीनी तथा दो नीबू।

बनाने की विधि—बाँस के कल्ले को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिये। अब उन्हें नमक और सोडे के साथ मिलाकर कड़ी आँच पर पानी के साथ पकाइये। जब बाँस गल जायँ तब उन्हें पानी से निकाल-

उन्हें रख दीजिये । दस-पन्द्रह मिनट पश्चात् ढाल की तरफ जो पानी इकट्ठा हो जाय उसे फिर फेक दीजिये और फिर साफ पानी से टुकड़ों को अच्छी तरह मसलकर धो लीजिये । इसके पश्चात् टुकड़ों को काँटे से गोदकर उन्हें पतीली में पानी के साथ आग पर उबालिये । पानी उसमें इतना भरिये कि गलते समय तक पानी सब जल जाय । उबालते समय एक नीबू का रस उसमें निचोड़ दीजिये । अब जिमीकन्द को पकने के बाद एक कपड़े पर फैलाकर फरैरा कर लीजिये । इसके पश्चात् कड़ाही में घी डालकर उन टुकड़ों को उसमें डाल दीजिये । जब ये टुकड़े तल जायँ तब उन्हें दो तार की चाशनी में डाल कर चूल्हे पर पकाकर गाढा कर लीजिये । उसी समय उसमें इलायची, कालीमिर्च और केशर तीनों को गुलाबजल में पीसकर मिला दीजिये । जब वे नरम हो जायँ तब उतारकर ठण्डा करिये और अमृतबान में भर लीजिये ।

यह मुरब्बा बवासीर के रोगियों को बहुत लाभ पहुँचाता है ।

बनाने की विधि—कूटू के आटे में नमक, मिर्च तथा गर्ममसाला डालकर पानी की सहायता से घोल तैयार कर लीजिये। घोल अधिक पतला न हो। पतला होने से वह घी में फूल जायगा। अब कड़ाही में घी या तेल डालकर चूल्हे पर चढ़ा दीजिये। जब घी या तेल खूब गर्म हो जाय तब कूटू के आटे के घोल की पकौड़ी बनाकर कड़ाही में छोड़िये और अच्छी तरह करछी से चला-चलाकर सेकिये। जब पकौड़ियाँ सिककर लाल हो जायँ तब उन्हें निकालकर गर्म-गर्म खाने के काम में लाइये।

यदि दही की पकौड़ियाँ खाना चाहते हैं तो पहिले पकौड़ियों को पानी में भिगो दीजिये। इसके पश्चात् उन्हें निचोड़कर दही में डाल दीजिये और खाइये।

चने के दाल की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—आवश्यकतानुसार चने की दाल, नमक, मिर्च तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—चने की दाल लेकर पानी में भिगो दीजिये। जब दाल फूल जाय तब उसे कई बार पानी में धोइये। अब इसको सिल पर खूब महीन पीस लीजिये और किसी बर्तन में डालकर पानी के साथ खूब फेटिये। अब घोल में नमक, मिर्च मिला दीजिये। इसके पश्चात् कड़ाही में घी या तेल छोड़कर गर्म कीजिये। अब गर्म घी में दाल की पकौड़ियाँ छोड़ कर सेकिये। जब सिक कर लाल हो जायँ तब उन्हें निकालकर खाने के काम में लाइये।

घोल तैयार करते समय इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि घोल अधिक पतला न हो जाय। पतले घोल की पकौड़ियाँ ठीक तरह न तो सिक ही पाती हैं और न फूलती ही हैं।

मूंग की दाल की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—आवश्यकतानुसार मूंग की दाल, नमक, लाल मिर्च, हींग, गर्ममसाला तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—रात को दाल भिगोकर रख दीजिये। सुबह जब दाल गल जाय तब उसे खूब मल-मलकर धोइये। जब दाल के सब

बनाने की विधि—कूटू के आटे में नमक, मिर्च तथा गर्ममसाला डालकर पानी की सहायता से घोल तैयार कर लीजिये। घोल अधिक पतला न हो। पतला होने से वह घी में फैल जायगा। अब कड़ाही में घी या तेल डालकर चूल्हे पर चढ़ा दीजिये। जब घी या तेल खूब गर्म हो जाय तब कूटू के आटे के घोल की पकौड़ी बनाकर कड़ाही में छोड़िये और अच्छी तरह करछी से चला-चलाकर सेकिये। जब पकौड़ियाँ सिककर लाल हो जायँ तब उन्हें निकालकर गर्म-गर्म खाने के काम में लाइये।

यदि दही की पकौड़ियाँ खाना चाहते हैं तो पहिले पकौड़ियों को पानी में भिगो दीजिये। इसके पश्चात् उन्हें निचोड़कर दही में डाल दीजिये और खाइये।

[चने के दाल की पकौड़ी]

आवश्यक सामग्री—आवश्यकतानुसार चने की दाल, नमक, मिर्च तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—चने की दाल लेकर पानी में भिगो दीजिये। जब दाल फूल जाय तब उसे कई बार पानी में धोइये। अब इसको सिल पर खूब महीन पीस लीजिये और किसी बर्तन में डालकर पानी के साथ खूब फेटिये। अब घोल में नमक, मिर्च मिला दीजिये। इसके पश्चात् कड़ाही में घी या तेल छोड़कर गर्म कीजिये। अब गर्म घी में दाल की पकौड़ियाँ छोड़ कर सेकिये। जब सिक कर लाल हो जायँ तब उन्हें निकालकर खाने के काम में लाइये।

घोल तैयार करते समय इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि घोल अधिक पतला न हो जाय। पतले घोल की पकौड़ियाँ ठीक तरह न तो सिक ही पाती हैं और न फूलती ही हैं।

मूंग की दाल की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—आवश्यकतानुसार मूंग की दाल, नमक, लाल मिर्च, हींग, गर्ममसाला तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—रात को दाल भिगोकर रख दीजिये। सुबह जब दाल गल जाय तब उसे खूब मल-मलकर धोइये। जब दाल के सब

फेटिये । अब रसभरियों की दो-दो फाँकें काट लीजिये और एक-एक टुकड़े को पीठी में रखकर कड़ाही में छोटते जाइये । जब सब पकौड़ी बनकर तैयार हो जायँ तब उन्हें किसी बर्तन में पानी में डाल दे ।

इसके पश्चात् दही को रई से चलाकर उसमें चीनी मिलाइये और भीगी हुई पकौड़ियों को दही में डाल दीजिये । यदि चाहें तो बादाम, पिस्ता तथा किशमिश आदि मेवा डाल कर पकौड़ियों को खाइये । यह बहुत स्वादिष्ट लगती है ।

मसाले की पकौड़ियाँ

आवश्यक सामग्री—मूँग की दाल, धनियाँ, हल्दी, प्याज, लहसन, जीरा, अदरक, हरा धनियाँ, हरी मिर्च, किशमिश, चिरौजी, गोला, छोटी इलायची, खाने का सोडा तथा घी या तेल आदि ।

बनाने की विधि—रात को मूँग की दाल को पानी में भिगोकर रख दीजिये । प्रातः काल दाल को धोकर सिल पर महीन पीस लीजिये । सब मसालों को भी महीन पीस लीजिये । अब पत्तीली में थोड़ा-सा घी डालकर पिसी हुई दाल और मसाले को मिलाकर घीमी-धीमी आँच पर भून लीजिये । जब वह भुनकर हल्के लाल रंग की हो जाय और उसमें से भूने हुए मसाले की सी गंध आने लगे तब पत्तीली को चूल्हे से उतार लीजिये और सबको किसी चौड़े बर्तन में रखकर ठंडा कर लीजिये । जब यह खूब ठंडा हो जाय तब महीन कटा हुआ धनियाँ, अदरक, थोड़ी-सी प्याज, हरी मिर्च, चिरौजी, गोला, इलायची के दाने तथा किशमिश ये सब चीजे एक प्लेट में निकालकर रख लीजिये । भुनी हुई मसाले की दाल में थोड़ा-सा खाने का सोडा मिला दीजिये । अब मसाले की दाल में ऊपर लिखी हुई सब वस्तुएँ मिलाकर तथा मेवा बीच में भरकर रख लीजिये । इसके पश्चात् हाथ में घी लगाकर दाल की टिकिया-सी बना-वना कर कड़ाही में गर्म घी में घीमी-धीमी आँच पर सेक लीजिये । इस प्रकार मसाले की पकौड़ियाँ बनकर तैयार हो जायँगी । अब इन्हे चटनी के साथ चाय के समय खाइये ।

फेटिये । अब रसभरियों की दो-दो फाँकें काट लीजिये और एक-एक टुकड़े को पीठी में रखकर कड़ाही में छोड़ते जाइये । जब सब पकौड़ी बनकर तैयार हो जायँ तब उन्हें किसी बर्तन में पानी में डाल दे ।

इसके पश्चात् दही को रई से चलाकर उसमें चीनी मिलाइये और भीगी हुई पकौड़ियों को दही में डाल दीजिये । यदि चाहे तो बादाम, पिस्ता तथा किशमिश आदि मेवा डाल कर पकौड़ियों को खाइये । यह बहुत स्वादिष्ठ लगती है ।

मसाले की पकौड़ियाँ

आवश्यक सामग्री—मूँग की दाल, धनियाँ, हल्दी, प्याज, लहसन, जीरा, अदरक, हरा धनियाँ, हरी मिर्च, किशमिश, चिरौजी, गोला, छोटी इलायची, खाने का सोडा तथा घी या तेल आदि ।

बनाने की विधि—रात को मूँग की दाल को पानी में भिगोकर रख दीजिये । प्रातःकाल दाल को धोकर सिल पर महीन पीस लीजिये । सब मसालों को भी महीन पीस लीजिये । अब पत्तीली में थोड़ा-सा घी डालकर पिसी हुई दाल और मसाले को मिलाकर धीमी-धीमी आँच पर भून लीजिये । जब वह भुनकर हल्के लाल रंग की हो जाय और उसमें से भूने हुए मसाले की सी गंध आने लगे तब पत्तीली को चूल्हे से उतार लीजिये और सबको किसी चौड़े बर्तन में रखकर ठंडा कर लीजिये । जब यह खूब ठंडा हो जाय तब महीन कटा हुआ धनियाँ, अदरक, थोड़ी-सी प्याज, हरी मिर्च, चिरौजी, गोला, इलायची के दाने तथा किशमिश ये सब चीजे एक प्लेट में निकालकर रख लीजिये । भुनी हुई मसाले की दाल में थोड़ा-सा खाने का सोडा मिला दीजिये । अब मसाले की दाल में ऊपर लिखी हुई सब वस्तुएँ मिलाकर तथा मेवा बीच में भरकर रख लीजिये । इसके पश्चात् हाथ में घी लगाकर दाल की टिकिया-सी बना-बना कर कड़ाही में गर्म घी में धीमी-धीमी आँच पर सेक लीजिये । इस प्रकार मसाले की पकौड़ियाँ बनकर तैयार हो जायँगी । अब इन्हे चटनी के साथ चाय के समय खाइये ।

छिलके छूट जायँ तब उसे सिल पर महीन पीस लीजिये । पिसी हुई दाल में थोड़ी-सी हींग पीसकर डाल दीजिये । फिर सब मसाले दाल में मिला कर दाल को खूब फेट लीजिये । इसके पश्चात् मूँग की दाल की पकौड़ी बना-बनाकर कड़ाही में छोड़ते जाइये और गर्म घी में सेकिये । बीच-बीच में पकौड़ियों को करछी से चलाते रहिये । इस प्रकार जब घीमी आग पर पकौड़ी सिक कर लाल हो जायँ तब उन्हें निकालकर गर्म-गर्म खाइये ।

यदि पकौड़ी दही की बनानी हों तो इनको पानी में भिगो दीजिये । आधे घण्टे बाद दही को रई से चला कर एक-सा कर लीजिये और उसमें निचोड़कर पकौड़ियाँ छोड़ दीजिये । जिस समय खानी हों प्लेट में निकालकर उसमें ऊपर से नमक, मिर्च, गर्म मसाला तथा सोंठ डाल कर खाइये । यह खाने में बहुत स्वादिष्ट लगेगी ।

मक्का के आटे की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—मक्के का आटा, नमक, मिर्च पिसी हुई, तथा घी या तेल ।

बनाने की विधि—बेसन की तरह पानी की सहायता से मक्का के आटे का घोल तैयार कर लीजिये । अब उसमें स्वाद के अनुसार नमक, मिर्च मिला दीजिये । इसके पश्चात् कड़ाही में घी डालकर गर्म कीजिये । जब घी गर्म हो जाय तब उसमें आटे की पकौड़ी बना-बनाकर छोड़ते जाइये और घीमी आँच पर सेकिये । इस प्रकार जब पकौड़ी सिककर लाल हो जायँ तब उन्हें निकाल कर गर्म-गर्म खाइये ।

खट्टी मीठी रसभरी पकौड़ियाँ

आवश्यक सामग्री—आधा सेर काले मूँग की दाल, आधा पाव रसभरी, आधा पाव चीनी, आधा सेर दही, खाने का सोडा तथा घी या तेल ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मूँग की दाल को साफकरके पानी में भिगो दीजिये । जब दाल अच्छी तरह भीगकर गल जाय तब उसे धोकर सिल पर पीस लीजिये । एक चौड़े बर्तन में सारी पिसी हुई दाल की पीठी डालकर उसमें थोड़ा-सा सोडा डालिये और हथेली से पानी डालकर खूब फेटिये । जब तक दाल का रंग सफेद न हो जाय तब तक उसे खूब

फेंटिये । अब रसभरियो की दो-दो फाँके काट लीजिये और एक-एक टुकड़े को पीठी में रखकर कड़ाही में छोड़ते जाइये । जब सब पकौड़ी बनकर तैयार हो जायँ तब उन्हें किसी बर्तन में पानी में डाल दे ।

इसके पश्चात् दही को रई से चलाकर उसमें चीनी मिलाइये और भीगी हुई पकौड़ियों को दही में डाल दीजिये । यदि चाहें तो बादाम, पिस्ता तथा किशमिश आदि मेवा डाल कर पकौड़ियों को खाइये । यह बहुत स्वादिष्ट लगती है ।

मसाले की पकौड़ियाँ

आवश्यक सामग्री—मूँग की दाल, धनियाँ, हल्दी, प्याज, लहसुन, जीरा, अदरक, हरा धनियाँ, हरी मिर्च, किशमिश, चिरौजी, गोला, छोटी इलायची, खाने का सोडा तथा घी या तेल आदि ।

बनाने की विधि—रात को मूँग की दाल को पानी में भिगोकर रख दीजिये । प्रातःकाल दाल को धोकर सिल पर महीन पीस लीजिये । सब मसालों को भी महीन पीस लीजिये । अब पत्तीली में थोड़ा-सा घी डालकर पिसी हुई दाल और मसाले को मिलाकर धीमी-धीमी आँच पर भून लीजिये । जब वह भुनकर हल्के लाल रंग की हो जाय और उसमें से भूने हुए मसाले की सी गंध आने लगे तब पत्तीली को चूल्हे से उतार लीजिये और सबको किसी चौड़े बर्तन में रखकर ठंडा कर लीजिये । जब यह खूब ठंडा हो जाय तब महीन कटा हुआ धनियाँ, अदरक, थोड़ी-सी प्याज, हरी मिर्च, चिरौजी, गोला, इलायची के दाने तथा किशमिश ये सब चीजे एक प्लेट में निकालकर रख लीजिये । भुनी हुई मसाले की दाल में थोड़ा-सा खाने का सोडा मिला दीजिये । अब मसाले की दाल में ऊपर लिखी हुई सब वस्तुएँ मिलाकर तथा मेवा बीच में भरकर रख लीजिये । इसके पश्चात् हाथ में घी लगाकर दाल की टिकिया-सी बना-वना कर कड़ाही में गर्म घी में धीमी-धीमी आँच पर सेक लीजिये । इस प्रकार मसाले की पकौड़ियाँ बनकर तैयार हो जायँगी । अब इन्हें चटनी के साथ चाय के समय खाइये ।

मखाने की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—आवश्यकतानुसार मखाने, बेसन, नमक-मिर्च तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मखानों के ऊपर के काले-काले छिलकों को छुड़ाकर साफकर लीजिये । अब बेसन में नमक, मिर्च मिलाकर पानी की सहायता से घोल तैयार करिये । बेसन को हाथ से खूब फेटिये जिससे कि उसमें गाँठे न पड़ने पावे । इसके पश्चात् कड़ाही में घी डालकर गर्म कीजिये । मखानो को बेसन से मिला दीजिये और बेसन में लपेटकर घी में सेकिये । जब सिककर लाल हो जायँ तब निकालकर रख लीजिये । थोड़ी देर बाद चटनी के साथ खाइये । यह पकौड़ी भी ब्रह्म ही स्वादिष्ट होती है ।

चावलों की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—चावल, नमक, मिर्च, गर्ममसाला तथा घी ।

बनाने की विधि—आवश्यकतानुसार चावल लेकर उन्हें साफ कर लीजिये और पन्द्रह-बीस मिनट तक पानी में भीगने दीजिये । अब इन्हें धोकर थोड़े से पानी के साथ पतीली में चूल्हे पर चढ़ा दीजिये । जब चावल उबलकर तैयार हो जायँ तब उतारकर उनका माँड़ निकाल लीजिये । फिर चावलो को ठण्डा करके सिल पर पीस लीजिये । इस प्रकार पिसकर पीठी तैयार हो जायगी । यदि पीठी गाढी है तो उसको पतला करने के लिए उसका माँड़ फिर उन्हीं में डाल दीजिये । अब पीठी को खूब फेटिये और उसमें स्वाद के अनुसार नमक, मिर्च तथा गर्म मसाला मिला दीजिये । इसके पश्चात् कड़ाही में घी डालकर आग पर गर्म कीजिये । जब घी जब खूब गर्म हो जाय तब उसमें चावलो की पीठी हाथ में लेकर पकौड़ियाँ तोड़-तोड़ कर छोड़िये । अब उन्हें धीमी आग पर करछी से पलट-पलट कर सेकिये । जब पकौड़ियाँ सिककर तैयार हो जायँ तब उन्हें निकालकर गर्म-गर्म खाना आरम्भ करिये । यह खाने में बहुत ही स्वादिष्ट लगती है ।

अरवी के पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—अच्छी साफ अरवी, मसाला (नमक, मिर्च, धनियाँ, जीरा, अजवायन, थोड़ा गरम मसाला, कटा हुआ अदरक, प्याज, हरा धनियाँ, हरी मिर्च, हींग) बेसन और घी।

बनाने की विधि—सबसे पहिले अरवी उबालकर ठंडी होने पर छील लो और उन्हे कुचलकर पीठी बना लो। फिर सब मसाला, नमक, मिर्च, धनियाँ, जीरा, अजवायन, थोड़ा गरम मसाला, कटा हुआ अदरक, कटी हुई प्याज, हरा धनियाँ और हरी मिर्च पीठी में डाल दो। पीठी बनाते समय इस बात का ध्यान रखा जाय कि वह पतली न हो जाय। इसके पश्चात् बेसन में थोड़ी-सी हींग और नमक डालकर पकौड़ी की तरह उसे खूब फेट ले, यह भी अधिक पतला न होने पावे। बेसन के ठीक तरह से फेटे जाने की पहचान यह है कि बेसन की फुटक पानी पर पडने से तैरने लगती है। जब बेसन अच्छी तरह फेट लो उसके बाद उसमें पीठी की छोटी-छोटी गोलियाँ बनाकर बेसन में लपेटकर कड़ाही में घी में तल लो। इस प्रकार अरवी की पकौड़ी बनकर तैयार हो जायगी। इन्हे आप चटनी के साथ खा सकते हैं।

कमल-ककड़ी की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—पाव भर सफेद बढिया कच्ची कमल-ककड़ी, दो छटाँक बेसन, पाव भर घी, दो छटाँक दही, गरम मसाला, मिरच, धनियाँ, जीरा, एक गाँठ प्याज, हल्दी, नमक, किशमिश तथा एक टमाटर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कमल-ककड़ी को साफ धोकर उसके बारीक-बारीक गोल चन्दे कतर लो। इसके पश्चात् उन्हे धोकर एक पतली में थोड़ा-सा पानी डालकर आग पर उवाल ले। जब वह उबलकर गल जाय तब उन्हे निकालकर सिल पर खूब कुचल ले और बेसन में थोड़ा-सा मिरच और धनियाँ डालकर कमल-ककड़ी के चन्दों का कुचला उसमें डालकर अच्छी तरह फेट ले। फिर कड़ाही में आवश्यकतानुसार घी डालकर उसकी छोटी-छोटी पकौडियाँ बना ले। इसके पश्चात् अब प्याज को छीलकर साफ धुली हुई सिल पर सब मसाला इच्छानुसार

डालकर महीन पीस ले और एक पतीली में घी में जीरा बघारकर सब मसाला उसमें भून ले । जब मसाला भुनकर गुलाबी हो जाय तब उसमें तली हुई पकौड़ियाँ भी डाल दे । ऊपर से उसमें थोड़ा-सा पानी और किशमिश धोकर अब डालें । जब पकौड़ियाँ खूब अच्छी तरह गल जायँ तब उसमें दही तथा गरम मसाला और टमाटर का रस डालकर उतार ले । इस प्रकार कमल-ककड़ी की पकौड़ियाँ बनकर तैयार हो जायँगी । ये पकौड़ियाँ खाने में अत्यन्त स्वादिष्ठ और रुचिकर होती हैं ।

भुट्टे की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—नरम दाने के भुट्टे, बेसन, नमक, गरममसाला, अमचूर, प्याज, हरी मिर्च, हरा धनियाँ और घी या तेल ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले आवश्यकतानुसार नरम दाने के भुट्टे लेकर घियाकस में कस लीजिये । कसे हुए गूदे में थोड़ा-सा बेसन मिलाकर उस गूदे को पकौड़ी बनाने योग्य कर लीजिये । भुट्टो का गूदा यदि अधिक नरम हो तो उसमें बेसन अधिक मिलाकर कड़ा कर लीजिये और यदि गूदा कम नरम हो तो बेसन कम मिलाइये । यदि आवश्यकता समझे तो गूदे में थोड़ा-सा पानी का छीटा भी दे सकते हैं । इसके पश्चात् उसमें आवश्यकतानुसार नमक, गरम मसाला तथा अमचूर डाल दीजिये और बारीक-बारीक प्याज, हरी मिर्च, हरा धनियाँ काटकर डाल दीजिये । इस प्रकार पकौड़ी का सब सामान तैयार हो जाने के बाद कड़ाही में घी या तेल डालकर पकौड़ी सेक लीजिये । इनको आप चटनी के साथ चाय पीते समय प्रयोग में ला सकते हैं । यह पकौड़ी खाने में बहुत ही स्वादिष्ठ होती है ।

बैंगन की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, बैंगन, नमक, लाल पिसी हुई मिर्च तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजे बैंगन लेकर उनके लम्बे या गोल पतले-पतले टुकड़े काटकर पानी में डाल दीजिये, जिससे इनकी कड़वाहट

दूर हो जायगी। अब बेसन में नमक-मिर्च डालकर पानी की सहायता से घोल तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् बैंगन की कटी हुई फाँकों को बेसन में लपेटकर कड़ाही में घी डालकर धीमी-धीमी आग पर सेक लीजिये। जब खूब सिक जायँ तब निकालकर खाने के काम में लाइये।

बेसन का घोल तैयार करते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि घोल अधिक पतला न हो जाय। इसका घोल गाढ़ा रक्खा जाय तो पकौड़ी ठीक बनेंगी।

टिण्डे की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, टिण्डे, नमक, लाल मिर्च तथा घी आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आवश्यकतानुसार ताजे टिण्डे लेकर उन्हें धोकर छील लीजिये। फिर उनके टुकड़े करके पानी में डाल दीजिये। अब बेसन में नमक, मिर्च डालकर बेसन का घोल तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् टिण्डे के टुकड़ों को बेसन में लपेटकर घी में सेक लीजिये। जब पकौड़ियाँ अच्छी तरह सिक जायँ तब उन्हें निकालकर गर्म-गर्म खाने के काम में लाइये।

तरोई की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, तरोई, पिसा हुआ नमक व लाल मिर्च तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आवश्यकतानुसार ताजी हरी तरोई लेकर छील और काट लीजिये। अब नमक-मिर्च मिलाकर बेसन का घोल तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् तरोई के पतले कटे हुए टुकड़ों को बेसन में लपेटकर घी में सेंक लीजिये। जब पकौड़ियाँ अच्छी तरह सिककर लाल हो जायँ तब उन्हें निकालकर चटनी आदि से खाइये।

टमाटर की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, नमक, पिसा हुआ लाल मिर्च तथा घी।

बनाने की विधि—ताजे कम पके हुए टमाटर लेकर खूब धो लीजिये। फिर उन्हें पतले-पतले काट लीजिये। अब बेसन में नमक-मिर्च डालकर घोल तैयार कीजिये और टमाटर के कल्लों को बेसन में लपेट-

डालकर महीन पीस लें और एक पतीली में घी में जीरा बघारकर सब मसाला उसमें भून लें । जब मसाला भुनकर गुलाबी हो जाय तब उसमें तली हुई पकौड़ियाँ भी डाल दे । ऊपर से उसमें थोड़ा-सा पानी और किशमिश धोकर अब डालें । जब पकौड़ियाँ खूब अच्छी तरह गल जायँ तब उसमें दही तथा गरम मसाला और टमाटर का रस डालकर उतार लें । इस प्रकार कमल-ककड़ी की पकौड़ियाँ बनकर तैयार हो जायँगी । ये पकौड़ियाँ खाने में अत्यन्त स्वादिष्ट और रुचिकर होती हैं ।

भुट्टे की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—नरम दाने के भुट्टे, बेसन, नमक, गरममसाला, अमचूर, प्याज, हरी मिर्च, हरा धनियाँ और घी या तेल ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले आवश्यकतानुसार नरम दाने के भुट्टे लेकर घियाकस में कस लीजिये । कसे हुए गूदे में थोड़ा-सा बेसन मिलाकर उस गूदे को पकौड़ी बनाने योग्य कर लीजिये । भुट्टो का गूदा यदि अधिक नरम हो तो उसमें बेसन अधिक मिलाकर कड़ा कर लीजिये और यदि गूदा कम नरम हो तो बेसन कम मिलाइये । यदि आवश्यकता समझे तो गूदे में थोड़ा-सा पानी का छीटा भी दे सकते हैं । इसके पश्चात् उसमें आवश्यकतानुसार नमक, गरम मसाला तथा अमचूर डाल दीजिये और बारीक-बारीक प्याज, हरी मिर्च, हरा धनियाँ काटकर डाल दीजिये । इस प्रकार पकौड़ी का सब सामान तैयार हो जाने के बाद कड़ाही में घी या तेल डालकर पकौड़ी सेक लीजिये । इनको आप चटनी के साथ चाय पीते समय प्रयोग में ला सकते हैं । यह पकौड़ी खाने में बहुत ही स्वादिष्ट होती है ।

बैंगन की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, बैंगन, नमक, लाल पिसी हुई मिर्च तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजे बैंगन लेकर उनके लम्बे या गोल पतले-पतले टुकड़े काटकर पानी में डाल दीजिये, जिससे इनकी कड़वाहट

दूर हो जायगी। अब बेसन में नमक-मिर्च डालकर पानी की सहायता से घोल तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् बैंगन की कटी हुई फाँको को बेसन में लपेटकर कड़ाही में घी डालकर धीमी-धीमी आग पर सेक लीजिये। जब खूब सिक जायँ तब निकालकर खाने के काम में लाइये।

बेसन का घोल तैयार करते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि घोल अधिक पतला न हो जाय। इसका घोल गाढ़ा रक्खा जाय तो पकौड़ी ठीक बनेगी।

टिण्डे की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, टिण्डे, नमक, लाल मिर्च तथा घी आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आवश्यकतानुसार ताजे टिण्डे लेकर उन्हें धोकर छील लीजिये। फिर उनके टुकड़े करके पानी में डाल दीजिये। अब बेसन में नमक, मिर्च डालकर बेसन का घोल तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् टिण्डे के टुकड़ों को बेसन में लपेटकर घी में सेक लीजिये। जब पकौड़ियाँ अच्छी तरह सिक जायँ तब उन्हें निकालकर गर्म-गर्म खाने के काम में लाइये।

तरोई की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, तरोई, पिसा हुआ नमक व लाल मिर्च तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आवश्यकतानुसार ताजी हरी तरोई लेकर छील और काट लीजिये। अब नमक-मिर्च मिलाकर बेसन का घोल तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् तरोई के पतले कटे हुए टुकड़ों को बेसन में लपेटकर घी में सेक लीजिये। जब पकौड़ियाँ अच्छी तरह सिककर लाल हो जायँ तब उन्हें निकालकर चटनी आदि से खाइये।

टमाटर की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, नमक, पिसा हुआ लाल मिर्च तथा घी।

बनाने की विधि—ताजे कम पके हुए टमाटर लेकर खूब धो लीजिये। फिर उन्हें पतले-पतले काट लीजिये। अब बेसन में नमक-मिर्च डालकर घोल तैयार कीजिये और टमाटर के कल्लो को बेसन में लपेट-

कर गर्म घी में छोड़िये। जब पकौड़ियाँ खूब सिक जायँ तब उन्हें खाने के काम में लाइये।

अदरक की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, अदरक, नमक, लाल मिर्च तथा घी।

बनाने की विधि—अदरक को खूब धोकर उसकी मिट्टी आदि छुड़ा कर साफ कर लीजिये। फिर उसे छीलकर उसके पतले-पतले कतले काट लीजिये। इसके पश्चात् नमक, मिर्च मिले हुए बेसन के घोल में उन कतलो को लपेटकर कड़ाही के घी में सेक लीजिये। खूब सिक जाने के पश्चात् उन्हें चटनी आदि से खाइये।

आलू की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, आलू, नमक, लाल मिर्च तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आवश्यकतानुसार बेसन लेकर उसका घोल तैयार कर लीजिये और उसमें पिसा हुआ नमक, मिर्च मिला दीजिये। आलुओं को कच्चे या उबालकर छील लीजिये और उनके पतले-पतले कतले काट लीजिये। इसके पश्चात् कड़ाही में घी गर्म करके आलू के एक-एक कतल को बेसन में लपेटकर घी में छोड़ते जाइये। अब पकौड़ियों को धीमी आँच पर सेकिये। जब सिककर लाल हो जाय तब निकालकर चटनी से खाइये।

आलू की पकौड़ियों के लिए बेसन का घोल साधारण पकौड़ियों के घोल से पतला ही रखना चाहिये, जिससे पकौड़ियाँ करारी बनें।

मेथी की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—आवश्यकतानुसार मक्का का आटा, हरी मेथी, नमक, मिर्च तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे को छानकर उसका घोल तैयार कर लीजिये। अब मेथी को तोड़कर साफ कर लीजिये और चाकू या छुरी से उसे महीन-महीन काट लीजिये। फिर उसे पानी में धो, निचोड़ कर आटे में मिला दीजिये। इसके पश्चात् नमक, मिर्च मिलाकर कड़ाही में घी गर्म करके उसमें पकौड़ी डालकर धीमी आँच पर सेकिये। करछी से

इनको पलटते जाइये। जब दोनों तरफ खूब सिककर लाल हो जायें तब निकालकर गर्म-गर्म खाइये। यह चटनी के साथ खाने में बहुत ही स्वादिष्ठ लगती है।

इसी प्रकार मेथी बेसन के घोल में डालकर भी पकौड़िया बनाई जा सकती हैं।

काशीफल (कद्दू) की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—आवश्यकतानुसार बेसन, काशीफल, नमक, मिर्च तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—बेसन लेकर उसमें नमक-मिर्च मिलाकर पानी की सहायता से घोल तैयार कर लीजिये। अब काशीफल को छीलकर उसकी लम्बी-लम्बी फाँके काटकर छोटे-छोटे टुकड़े करके उन्हें पानी में डालते जाइये। इसके पश्चात् इन टुकड़ों को बेसन के घोल में लपेट-लपेटकर कड़ाही में डालते जाइये और गर्म घी या तेल में करछी से उलट-पलटकर सेकिये। चूल्हे में आग धीमी जलाइये जिससे पकौड़ियाँ सिकने में कच्ची न रह जायें। जब यह सिक कर लाल हो जायें तब कड़ाही में से निकाल लीजिये और चटनी के साथ खाने के काम में लाइये।

काशीफल लाते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि वह पका हुआ न हो। कच्चे काशीफल की पकौड़ियाँ ही स्वादिष्ठ बनती हैं, पके की नहीं।

प्याज की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, साबुत प्याज, नमक, मिर्च तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम साबुत प्याज के ऊपर का छिलका उतारकर अलग कर दीजिये और प्याज को काटकर पानी में धोकर रख लीजिये। अब बेसन को पानी की सहायता से घोलकर उसमें नमक, मिर्च पीसकर मिला दीजिये। इसके पश्चात् चूल्हे पर कड़ाही रखकर उसमें घी या तेल डालकर गर्म कीजिये। जब घी खूब गर्म हो जाय तब प्याज को बेसन में लपेटकर घी में छोड़ दीजिये। इस प्रकार प्याज को धीमी-धीमी आग पर सेकिये। उसे करछी से उलटते-पुलटते रहिये जिससे वह अच्छी

तरह सिंक जाय । जब प्याज की पकौड़ी सिंककर तैयार हो जाय तब कड़ाही में से निकालकर गर्म-गर्म चटनी के साथ प्रयोग में लाइये ।

गोभी की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, नमक, लाल मिर्च, गोभी का फूल तथा घी या तेल आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आवश्यकतानुसार बेसन लेकर पानी की सहायता से घोल लीजिये । फिर उसमें स्वाद के अनुसार नमक तथा लाल मिर्च पीसकर मिला दीजिये । अब गोभी का फूल लेकर उसका डठल आदि काटकर अलग कर दीजिये और फूल के टुकड़े काटकर साफ कर लीजिये । इसके पश्चात् कड़ाही में घी या तेल डालकर गर्म कीजिये । जब घी खूब गर्म हो जाय तब बेसन में गोभी के टुकड़ों को लपेटकर कड़ाही में सेकिये । जब पकौड़ी सिंककर लाल हो जायँ तब उन्हें निकाल लीजिये और गर्म-गर्म चटनी से खाइये, बहुत ही स्वादिष्ट लगेगी ।

हरी मिर्च की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, नमक, मिर्च, हरी मिर्च तथा घी या तेल ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आवश्यकतानुसार बेसन लेकर उसमें नमक तथा पिसी हुई लाल मिर्च डालकर पानी की सहायता से घोल तैयार कर लीजिये । इसके पश्चात् चूल्हे पर कड़ाही रखकर उसमें घी या तेल गर्म कीजिये । अब साबुत हरी मिर्च बेसन में डाल लीजिये और एक-एक मिर्च बेसन में लपेटकर कड़ाही में डालकर सेंकिये । जब पकौड़ी सिंककर लाल हो जायँ तब उन्हें निकाल लीजिये । इसके पश्चात् इन्हें मीठी या खट्टी चटनी के साथ गर्म-गर्म खाइये ।

अरबी के पत्तों की पकौड़ियाँ

आवश्यक सामग्री—अरबी के पत्ते, चने की दाल का बेसन, नमक, मिर्च, हींग, गर्म मसाला तथा घी या तेल ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अरबी के पत्तों को धो-पोछकर खूब साफ कर लीजिये । अब बेसन में सब मसाला पीसकर डाल दीजिये और पानी के साथ बेसन को खूब फेट लीजिये । फिर अरबी के दो-तीन

पत्तों को साथ लेकर घुला हुआ बेसन लगाकर लम्बा लपेट लीजिये । लिपटे हुए पत्तो को चलनी में रखकर नीचे बहुगुने में पानी डालकर भाप से उबालिये । जब वह खूब कड़े हो जायँ तब उन्हें निकालकर ठंडा कीजिये और फिर गोल-गोल काट लीजिये । इसके पश्चात् उन्हें घी या तेल में तल लीजिये ।

इस प्रकार पकौड़ियाँ तैयार हो जाने पर उन्हें चटनी के साथ खाने के काम में लाइये । यह पकौड़ियाँ बहुत ही स्वादिष्ट लगती हैं । इन्हें चाय के साथ नाश्ते के समय भी प्रयोग में लाया जा सकता है ।

पान की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—पिसा हुआ बेसन, पान, नमक, लाल मिर्च तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आवश्यकतानुसार पान लेकर उन्हें धोइये और उनके नक्कू तोड़ दीजिये । इसके पश्चात् बेसन का घोल तैयार करके उसमें पान को लपेटकर गर्म घी में धीमी आग पर सेंकिये । बेसन का घोल गाढ़ा तैयार करना चाहिये । जब पकौड़ी सिंककर तैयार हो जायँ तब उन्हें निकालकर प्रयोग में लाइये ।

पालक की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, पालक के पत्ते, नमक, मिर्च तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पालक के ताजे पत्तो को लेकर धोइये । जब वे खूब साफ हो जायँ तब एक-एक पत्ता लेकर नमक-मिर्च मिले हुए बेसन के घोल में लपेटकर गर्म घी में धीमी आँच पर सेकिये । जब खूब सिंककर करारी हो जायँ तब पकौड़ियों को कड़ाही में से निकालकर गर्म-गर्म खाइये ।

इसी प्रकार पालक की पत्तियाँ काटकर बेसन में मिलाकर भी पकौड़ियाँ बनाई जा सकती हैं ।

इमली की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, पकी हुई इमली, नमक, मिर्च, जीरा, शक्कर या गुड तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मूँग या बेसन की पकौड़ियाँ बनाकर पानी में भिगोकर रख दीजिये । अब इमली को छील और धोकर पानी में भिगो दीजिये । भीग जाने पर मसलकर इमली की खटाई निकाल लीजिये । खटाई को छानकर बीज तथा कूड़ा आदि अलग कर लीजिये । खटाई में नमक, मिर्च, भुना पिसा हुआ जीरा तथा शक्कर मिला दीजिये । इसके पश्चात् उन भीगी हुई बेसन या मूँग की पकौड़ियों का पानी निचोड़कर इस इमली में डालकर खाइये । यह बहुत ही स्वादिष्ट होती है ।

अमचूर की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, अमचूर, नमक, मिर्च, जीरा तथा तथा शक्कर या गुड का रस ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बेसन की पकौड़ी बनाकर पानी में भिगो दीजिये । अब अमचूर को धोकर उवाल लीजिये । जब वह अच्छी तरह गल जाय तब उसे उतारकर सिल पर महीन पीस लीजिये । फिर उसे छानकर उसमें नमक, मिर्च, जीरा तथा गुड या शक्कर का छना हुआ रस मिला दीजिये । इसके पश्चात् पानी में से पकौड़ियों को निकालकर निचोड़कर अमचूर में डाल दीजिये और खाने के काम में लाइये ।

पत्तों की पकौड़ी

पालक, मेथी, पान आदि पत्तों की तरह खाने योग्य अन्य प्रकार के सभी पत्तों की पकौड़ियाँ भी बनाकर खाने के काम में लाई जा सकती हैं । सबकी बनाने की विधि लगभग एक-सी ही है । सब में बेसन, घी, नमक, मिर्च आदि का ही प्रयोग किया जाता है । पत्तों की पकौड़ियों में अन्य पकौड़ियों की अपेक्षा घी अधिक लगता है । पत्तों की गरम-गरम पकौड़ियाँ अन्य पकौड़ियों की अपेक्षा अधिक स्वादिष्ट बनती हैं ।

समोसे

मूंग की दाल के समोसे

आवश्यक सामग्री—मूंग की दाल, हींग, नमक, मिर्च, धनियाँ, खटाई, सौफ, पिसी इलायची, मैदा तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मूंग की दाल को भिगोकर गला दीजिये। गलने पर उसे अच्छी तरह धोकर उसके छिलके अलग कर दीजिये। फिर दाल का पानी निचोड़कर हींग का छौक तैयार कीजिये और दाल पतली में डालकर ऊपर से नमक डाल दीजिये और ढक दीजिये। जब दाल गल जाय तब उतारकर महीन पीस लीजिये। इसके पश्चात् दाल में सब मसाले मिला दीजिये और मैदा सानकर उसमें दाल की पीठी भरकर समोसे कड़ाही में घी डालकर सेक लीजिये।

बेसन के समोसे

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बेसन, आधा पाव घी, लाल मिर्च, धनियाँ, सौफ, खटाई, नमक, पिसी हुई सोठ, मैदा तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बेसन में घी डालकर कड़ाही में मन्दी आग पर सेकिये। जब बेसन में से सुगन्ध आने लगे और वह रंग बदलने लगे तब उसमें सब मसाला अच्छी तरह मिलाकर नीचे उतार लीजिये। अब थोड़ा-सा पानी मिलाकर उसे गीला कर लीजिये। इसके पश्चात् मैदा में मोयन डालकर सान लीजिये और उसमें बेसन की पीठी भरकर कड़ाही में घी गर्म करके मन्दी आग पर समोसे सेक लीजिये।

आलू-मटर के समोसे

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू और मटर को उबालकर गला लीजिये। फिर इन्हें पीसकर मसालो-सहित घी में आग पर भूनकर पीठी तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् मैदा में मोयन डालकर पानी से गूँध लीजिये। फिर आलू मटर भरकर कड़ाही में घी गर्म करके उसमें

समोसे सेंक लीजिये । यह समोसे भी आलू के समोसो की तरह स्वादिष्ट होते हैं ।

शकरकन्द के समोसे

आवश्यक सामग्री—शकरकन्द, खटाई तथा अन्य मसाले, मैदा तथा घी ।

बनाने की विधि—आलू की तरह शकरकन्द को भी उबालकर छील लीजिये तथा सब मसाले मिलाकर पीठी तैयार कर लीजिये । इसके पश्चात् मैदा में मोयन मिलाकर पानी के साथ गूँध लीजिये और आलू के समोसो की तरह ही समोसे बनाकर कड़ाही में घी गर्म करके मन्दी आग पर सेक लीजिये ।

शकरकन्दी के समोसे आलुओ के अभाव में तथा शकरकन्द की फसल के समय ही बनाये जाते हैं ।

आलू के समोसे

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मैदा, डेढ़ छटाँक घी का मोयन, आलू, नमक, मिर्च, धनियाँ, खटाई, सौफ, पिसी हुई इलायची तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू को उबालकर छील लीजिये । अब आलुओ को फोड़कर आधा पाव घी में छौक लीजिये । ऊपर से नमक मिलाकर रख दीजिये । फिर आलुओ में सब मसाले डालकर करछी से चलाकर कड़ाही में भून लीजिये । जब सब मसाले मिलकर आलू अच्छी तरह मिल जायँ तब उन्हें उतार लीजिये ।

मैदा में मोयन डालकर नमक मिलाकर आटे की तरह गूँध लीजिये । फिर मैदा की छोटी-छोटी लोई बनाकर गोल और पतली पपड़ी बेल लीजिये और चाकू से बीच से काटकर दो बराबर भाग कर लीजिये । अब जहाँ से काटा गया है वहाँ थोड़ा-सा पानी लगाकर उस टुकड़े को गोल मोड़ लीजिये । इसके पश्चात् उनमें थोड़े-थोड़े आलू भरकर उनका मुँह बन्द कर गूँध दीजिये । फिर कड़ाही में घी गर्म करके मन्दी आग पर समोसो को सेक लीजिये ।

मटर के समोसे

आवश्यक सामग्री—मटर, घी, हींग, नमक, मिर्च, धनियाँ, सौंफ, खटाई तथा मैदा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मटर को छीलकर धो लीजिये । फिर उसे उबालकर पीस लीजिये । अब आधा सेर मटर के दानों में आधा पाव घी के हिसाब से कड़ाही में डालकर हींग का छौंक तैयार करके पिसा मटर तथा सब मसाले मिलाकर भून लीजिये । जब यह भुन जाय तब इसे उतार लीजिये । इसके पश्चात् मैदा सानकर उसमें मटर की पीठी भर समोसे बनाकर कड़ाही में घी में मन्दी आग पर सेक लीजिये ।

चीले

कूटू के चीले

आवश्यक सामग्री—कूटू का आटा, नमक, काली मिर्च तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कूटू के आटे में नमक और पिसी हुई काली मिर्च मिलाकर पानी के साथ घोल तैयार कर लीजिये । इसके पश्चात् आग पर तवा रखकर गर्म कीजिये । उस पर घी लगाकर घोल तवे पर डालकर उसके चारों ओर घी लगाकर दोनों ओर पलटकर अच्छी तरह सेक लीजिये । सिंक जाने पर प्रयोग में लाइये ।

इसी विधि से कूटू के मीठे चीले भी बनाये जा सकते हैं । उसमें नमक-मिर्च के स्थान पर शक्कर तथा इलायची का प्रयोग किया जायगा ।

पिट्ठी के नमकीन चीले

आवश्यक सामग्री—मूँग की दाल, हींग, नमक, लाल मिर्च, धनियाँ, सोठ तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मूँग की दाल को भिगोकर रख दीजिये । जब वह फूल जाय तब उसे हाथों से मसल-मसल धोकर छिलके छुड़ा लीजिये । फिर दाल को सिल पर महीन पीस लीजिये । पिसी हुई दाल को छान लीजिये । अब पीठी में लाल मिर्च, नमक, धनियाँ, पिसी हुई सोठ तथा हींग मिला दीजिये । इसके पश्चात् तवे को चूल्हे पर रखकर गर्म कीजिये । फिर पीठी को थोड़ा पानी डाल गीला करके तवे पर डालिये और उसे उँगलियों से गोल-गोल फैला दीजिये । जब वह फैलकर पतला हो जाय तब उस पर घी टपका टपका दीजिये । इस प्रकार एक ओर सिंक जाने पर उसे करछी से पलटकर सेकिये । उसमें घी लगाकर दोनों ओर अच्छी प्रकार सेक लेने पर उतार लीजिये ।

चीला जितना पतला होता है उतना अच्छा सिकता है तथा अधिक स्वादिष्ट लगता है । इसे हमेशा मन्दी आग पर सेकना चाहिये ।

बेसन का नमकीन चीला

आवश्यक सामग्री—आवश्यकतानुसार बेसन, नमक, मिर्च, हींग तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम महीन पिसा हुआ बेसन लेकर पकौड़ी के बेसन की भाँति पानी में घोल लीजिये । फिर उसमें नमक, मिर्च तथा हींग पीसकर मिला दीजिये । इसके पश्चात् तवे को आग पर रखकर गर्म कीजिये और घी लगाकर चीले सेक लीजिये । सिक जाने पर चटनी, मट्ठा या दही के साथ खाइये । यह बहुत स्वादिष्ट लगते हैं ।

आटे के मीठे चीले

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का महीन पिसा हुआ आटा, शक्कर, बड़ी इलायची तथा घी ।

बनाने की विधि—आटे में बराबर की शक्कर डालकर पानी के साथ घोल तैयार कर लीजिये । ऊपर से इलायची पीसकर डाल दीजिये । इसके पश्चात् तवे पर बेसन के चीलो की तरह सेककर खाने के काम में लाइये ।

बेसन के मीठे चीले

आवश्यक सामग्री—बेसन, शक्कर, बड़ी इलायची तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम एक सेर बेसन में तीन पाव शक्कर या बराबर की शक्कर लेकर दोनों को मिलाकर घोल लीजिये । उसी घोल में बड़ी इलायची पीसकर मिला दीजिये । इसके पश्चात् तवे को आग पर रखकर गर्म कीजिये । अब पिट्ठी के चीलो की भाँति घोल को तवे पर डालकर घी लगा-लगाकर दोनों ओर अच्छी तरह सेक लीजिये । जब सिककर तैयार हो जायँ तब चटनी या अचार के साथ खाइये । मीठे चीले बहुत ही स्वादिष्ट होते हैं ।

पनीर

PANEER

पनीर तैयार करना

आवश्यक सामग्री—पाँच सेर दूध, दस छटाँक दही, चूने का पानी।

बनाने की विधि—तेज आग पर दूध को पतीली या कड़ाही में चढ़ा दीजिये। दूध जैसे ही उबलने लगे उसमें दही और चूने का पानी मिलाकर चलाना शुरू कर दीजिये। इस प्रकार दूध फट जायगा और उसका पानी एक तरफ निकल आयगा। इसके पश्चात् उसे एक बार फिर गर्म कीजिये और अँगीठी से उतारकर पन्द्रह मिनट तक ढककर रख दीजिये। उसे फिर बारीक मलमल के कपड़े में छान लीजिए और उसी कपड़े में उसे बाँधकर किसी भारी चीज से दाब दीजिये। इस प्रकार उसका सब पानी निचुड़ जायगा और आपका पनीर तैयार हो जायगा।

मेथी पनीर

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पनीर, आधा पाव मेथी, आधा पाव घी, पिसी हुई लाल मिर्चें और नमक आवश्यकतानुसार, आधा चम्मच हल्दी, आधा चम्मच धनियाँ, गर्म मसाला तथा अदरक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मेथी की पत्तियों को अच्छी तरह से धोकर साफ कर लेना चाहिये और फिर उनको उबाल लेना चाहिये। जब वे मुलायम हो जायँ तब उन्हें पीसकर घी में तले। उसी समय उसमें नमक, मिर्च और धनियाँ मिला दे। थोड़ा-सा पानी भी उसमें डाल दे। उसे आग पर तब तक तलें जब तक कि उसका रंग बादामी न हो जाय। इसके पश्चात् पनीर के टुकड़े करके उन्हें भी घी में तब तक तले जब तक कि वह बादामी न हो जायँ। अब उन्हें घी में से निकालकर तली हुई मेथी में डाल दे ऊपर से उसमें एक गिलास पानी और अदरक काटकर डाल दे। फिर उसे धीमी आग पर पकावे। उसमें गरम मसाले डालकर उसे

आग पर से उतार ले । इन सबको इतनी देर तक पकाना चाहिये कि पत्तीली में पानी जलकर बहुत कम रह जाय । इस प्रकार मेथी पनीर बनकर तैयार हो जायगा ।

मटर पनीर

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पनीर, $\frac{3}{4}$ सेर प्याज, घी, नमक और लाल मिर्च आवश्यकतानुसार, आधा चम्मच हल्दी, आधा चम्मच पिसा हुआ धनियाँ और कटा हुआ अदरक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पनीर के वर्गाकार या त्रिभुजाकार टुकड़े काटकर पिघले हुए घी में डालकर तब तक तले जब तक कि उसका रंग हल्का बादामी न हो जाय । इसके बाद उसे आग पर से उतार लीजिए । पनीर बनाते समय जो छाल शेष बची है उसमें इन टुकड़ों को डाल दें । एक पत्तीली में अलग से घी डालकर हल्दी और पिसा हुआ धनियाँ तल लीजिये । और उसके पश्चात् उसमें प्याज और थोड़ा सा पानी डाल दीजिये । जब प्याज आधा तल जाय तब उसमें पनीर के कटे हुए टुकड़े और अदरक काटकर डाल दीजिये । उसमें इतना पानी डालिये जो प्याज और पनीर को पकाने में सहायक हो । नमक और पिसी हुई लाल मिर्च तथा गर्ममसाला आवश्यकतानुसार मिलाकर उसे चटपटा बना लीजिये । जब वह पककर तैयार हो जाय तब यह ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि उसमें का सब पानी जल जाय ।

पनीर के कबाब

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पनीर, दो तोला चावल पानी में भीगे हुए, एक नारंगी, हरी मिर्च और हरा धनियाँ तथा एक बड़ा चम्मच पिसा हुआ धनियाँ, अच्छी तरह महीन कटे हुए अदरक के टुकड़े और नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पनीर और चावलो को सिल पर अलग-अलग अच्छी तरह पीस लेना चाहिये । इसके पश्चात् दोनों को मिलाकर उसमें नमक, पिसा हुआ सूखा धनियाँ मिला देना चाहिये । नारंगी का छिलक उतारकर उसकी फाँको को बीच में से काट लें । अब पनीर और

चावल के मिश्रण में नारंगी की फाँक, अदरक और धनियाँ वगैरह रखकर गूलर की शकल या और इच्छानुसार आकृति के कबाब बना ले। इस प्रकार जब यह भरे हुए कबाब तैयार हो जायँ तो खाइये। ये कबाब बहुत ही स्वादिष्ट होते हैं।

पनीर की खूबानी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पनीर, छ. छटाँक चीनी, पकाने से दस घंटे पहिले से आधा औंस भीगे हुए चावल और जाफरान।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पनीर और चावलो को साधारण तौर से पीस लीजिये और उसको छोटी-छोटी टिकियों की आकृति की, इस प्रकार बनाइये कि उनके भीतर बादाम रखा जा सके। इसके बाद उन टिकियों में पेड़े की तरह से गड़्ढा करके कड़ाही में सावधानी के साथ तल लीजिये। तलते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि वे जल न जायँ। तलने के पश्चात् चीनी का शर्बत बनाकर उसमें थोड़ी सी जाफरान मिलाकर पनीर की बनी हुई खूबानी को उस रस में डाल दीजिए और धीमी आग पर तीन घंटे तक पका लीजिये, यहाँ तक कि रस खूबानियों के अन्दर अच्छी तरह प्रवेश कर जाय। इस प्रकार आपकी स्वादिष्ट खूबानी तैयार हो जायगी।

पनीर के खताई कबाब

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पनीर, पाव सेर घी, आधी छटाँक चावल, पाँच हरी मिर्चें, दस छोटी इलायची, एक छोटी गाँठ अदरक, हरे धनिये की पत्तियाँ, आधे औंस खसखस और आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पनीर और चावलो को एक साथ पीस लो। अदरक, हरी मिर्च और छोटी इलायची को मसलकर इन सब चीजों को मिला लीजिये। इसके पश्चात् पिसे हुए पनीर और चावल के मिश्रण को लेकर इस प्रकार चपटी टिकियाँ बनाइये कि हरी मिर्च, अदरक आदि का बना हुआ मसाला उनमें भरा जा सके। फिर बहुत थोड़े घी में हल्की आग पर उन टिकियों को तल लीजिये। इस प्रकार बहुत ही स्वादिष्ट खताई कबाब बनकर तैयार हो जायँगे।

पनीर का पुलाव

आवश्यक सामग्री—एक सेर पनीर, एक छटाँक किशमिश या मुनक्का, आधा सेर घी, एक औंस लौंग, काली मिर्च, एक औंस इलायची, आधा चम्मच जाफरान, आधा पाव दूध, पाव भर छाछ और पिसा हुआ नमक तथा लाल मिर्च आवश्यकतानुसार ।

बनाने की विधि—पनीर को त्रिभुजाकार टुकड़ों में काट लीजिये और धीमी आग पर हल्का तल लीजिये जब वह हल्के बादामी हो जाय तो उन्हें निकाल छाछ में डाल दीजिये । बादामों के छिलके उतारकर उनकी मीमी को काट लीजिये और इलाइचियों को मसलकर रख लीजिये । इसके पश्चात् चावलों को पानी में एक छटाँक नमक डालकर उबाल लीजिये । जब चावल आधे पक जायँ तो छलनी के द्वारा चावलों में से पानी निचोड़ लीजिये । एक मोटे तले की पतीली में घी गरम करके उसमें कुछ लौंगे डाल दीजिये । उसके अन्दर चावल डालकर दूध, छाछ, पनीर के टुकड़े और गिरी डाल दीजिये । स्वादिष्ट बनाने के लिए ऊपर से उसमें मसाला और जाफरान डाल दीजिये । पतीली को ढक्कर हल्की आग में पकने दीजिये । इसके पश्चात् पतीली को उतारकर आग के अगारों पर रख दीजिये तथा ऊपर ढक्कन पर भी अगारे रख दीजिये । इस प्रकार थोड़ी देर में आपका पुलाव बनकर तैयार हो जायगा ।

पनीर के दही बड़े

आवश्यक सामग्री—आधा सेर दही, पाव औंस चावल, पाव भर पनीर, एक चम्मच काला जीरा, हरी मिर्च और आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि—चावलों को बारह घंटे तक पानी में भीगा रहने दीजिये । इसके पश्चात् पनीर और भीगे हुए चावलों को एक साथ पीस लीजिए । उसमें चुटकी भर नमक मिलाकर बड़े बना लीजिए । इसके बाद उन बड़ों को कड़ाही में घी डालकर हल्का-हल्का तल लीजिये । दही को एक अलग बर्तन में रखकर फेंट लीजिये और उसमें नमक, कटी हुई मिर्च और भुना हुआ काला जीरा मिला दीजिये । इन बड़ों को खाने से आधा घंटे पहिले

दही में डाल दे ताकि खाने के समय तक अच्छी तरह मुलायम और स्वादिष्ट हो जाय ।

पनीर के चाप (Paneer Chops)

आवश्यक सामग्री—एक तोला चावल दो छटाँक अदरख के लम्बे-लम्बे कटे हुए टुकड़े, छ छटाँक पनीर और आवश्यकतानुसार पिसा नमक और लाल मिर्च, एक चम्मच पिसा धनियाँ, हरा धनियाँ तथा रोटी के टुकड़े ।

बनाने की विधि—पनीर के चाप बनाने से बारह घंटे पूर्व चावलो को साफ पानी में भिगो देना चाहिए । इसके पश्चात् चावलो को बहुत महीन पीस लेना चाहिये । पनीर को भी इसी प्रकार पीसकर दोनों को मिला देना चाहिये । फिर उसमें पिसा हुआ नमक, लाल मिर्च और हरे धनिये की पत्तियाँ मिला देनी चाहिये । अदरख में से लम्बे टुकड़े काट लीजिये और उन टुकड़ों को पनीर और चावल की बनी हुई लुगदी में भरकर चाप बना लीजिए । रोटी के टुकड़े भी मसाले के साथ ही उसमें भर दीजिये । इस प्रकार पनीर का स्वादिष्ट चाप बनकर तैयार हो जायगा ।

पनीर (चीज) स्टॉज

आवश्यक सामग्री—½ सेर विलायती पनीर (चीज), तीन चम्मच मैदा, एक अडे की जरदी, आधा चम्मच पिसी हुई मिर्च, चुटकी भर नमक और एक चम्मच घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले मैदा में घी या मक्खन डालिये और उसे मुलायम डबल रोटी के बारीक टुकड़ों की तरह लगने तक मलिये । पनीर (चीज) को कद्दूकस में बहुत बारीक कस के अन्य सूखी सामग्री के साथ मिलाइये । इसके गूँधे हुए सख्त आटे की तरह बनाने के लिये उसमें अडे की जरदी और अगर आवश्यकता पड़े तो थोड़ा-सा पानी डालिये । इसको बिना गूँधे ही ½ इंच मोटा बेल लीजिये । इसके पश्चात् इसे ¾ इंच चौड़ी पट्टियों में काट लीजिये । काटकर उनको साफ टिन में रखकर मध्यम आँच पर ओवन में सेकिये । जब वे हलके सुर्ख हो जायँ तब उन्हें ओवन में से निकाल लीजिये और प्रयोग में लाइये ।

पनीर के बिस्कुट (Cheese Biscuits)

आवश्यक सामग्री— $\frac{1}{2}$ कप कद्दूकस की हुई 'चीज़' (विलायती पनीर), एक कप मैदा, $\frac{1}{2}$ चम्मच बेकिंग पाउडर और तीन चम्मच घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले मैदा और बेकिंग पाउडर को छलनी में इकट्ठा छान लीजिये और इनमें घी या मक्खन मिला लीजिये । इसके पश्चात् इनमें पनीर डालकर, ऊपर से थोड़ा-थोड़ा दूध डालते हुए थाली छोड़ने तक आटे की तरह गुंधिये । जब आटा खूब गुंध जाय तब मोटा बेल लीजिये और नमूने के मुताबिक काटकर बना लीजिये । इसके पश्चात् घी से मले हुए चिकने और साफ टिन में रखकर तेज आँच पर बिजली की भट्ठी (ओवन) में पन्द्रह मिनट तक सेक लीजिये । इस प्रकार सिक जाने पर बिस्कुट तैयार हो जायेंगे ।

पनीर के टोस्ट (Cheese Toast)

आवश्यक सामग्री—आधा कप कद्दूकस की हुई विलायती पनीर (Cheese), एक अंडे की जरदी, एक चम्मच मैदा, दो डबल रोटी के स्लाइस, $\frac{1}{2}$ चम्मच पिसी हुई राई, चुटकी भर नमक और एक चम्मच घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले डबल रोटी के स्लाइसों को छोड़कर सब चीजों को मिलाकर नरम मिलाव तैयार कर लीजिये । डबल रोटी पर से पपड़ी उतारकर स्लाइस तिरछे तौर से काटिये । इसके पश्चात् स्लाइसों के ऊपर तैयार किया हुआ मिलाव लगा दीजिये । इन सबको बिजली की भट्ठी या अँगीठी पर रख दीजिये । जब ये सुर्ख हो जाये तो निकाल लीजिये और इस्तेमाल में लाइये ।

मिठाइयाँ

बर्फी

खोवे की बर्फी

आवश्यक सामग्री—खोवा, शक्कर, इलायची के दाने, पिस्ते आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चिकना खोवा लेकर कड़ाही में डालिये और उसे धीमी आँच पर भूनिये । जब खोवे का रंग बादामी होने लगे तब उसमें शक्कर मिला दीजिये । भूनते समय खोवे को बराबर चलाते रहिये । इसके पश्चात् थाली में खोवा कड़ाही से निकालकर फैला दीजिये । ऊपर से इलायची के दाने तथा पिस्ते काटकर फैला दीजिये । जब खोवा ठण्डा होकर अच्छी तरह जम जाय तब चाकू या छुरी से उसकी बर्फी काट लीजिये । यह बर्फी खाने में बहुत ही स्वादिष्ट लगती है ।

गोंद की बर्फी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर गोद, एक सेर घी, आधा सेर चीनी तथा मेवा आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गोद को साफ करके हल्के हाथ से इमामदस्ते में कूट लीजिये । अब कड़ाही में घी गर्म करिये और उसमें थोड़ा-थोड़ा गोद डालते जाइये । जब गोद फूलकर ऊपर उठ आवे तब उसे निकाल लीजिये । इसी प्रकार सारा गोद भून लीजिये । इसके पश्चात् चीनी की दो तार की चाशनी तैयार करके उसमें भुना हुआ गोद छोड़ दीजिये । कड़ाही को नीचे उतारकर गोद को खूब चलाइये । थोड़ी देर तक ठंडा होने के पश्चात् किसी चौड़े बर्तन में उसे जमा दीजिये । जम जाने पर बर्फी काटकर खाने के काम में लाइये ।

गोले की बर्फी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर के दो गोले, एक छटाँक घी, एक पाव खोवा, दस छटाँक चीनी आदि ।

बनाने की विधि—गोलो को छीलकर घियाकस पर कस लीजिये । यदि गोले कड़े हो तो दो-तीन घटे तक पानी में भिगो दीजिये । अब कड़ाही में घी डालकर गर्म कर लीजिये । उस घी में गोला डालकर धीमी-धीमी आग पर भून लीजिये । जब गोला सुनहरे रंग का होने लगे तब उसे निकाल लीजिये । इसके पश्चात् कड़ाही में खोवा डालकर भूनिये । चीनी की दो तार की चाशनी तैयार करके उसमें गोला और खोवा डालकर नीचे उतार लीजिये और करछी से चलाइये । अब किसी थाल में उसकी बर्फी जमा दीजिये । ढण्डी हो जाने पर काटकर खाइये ।

पिस्ते की बर्फी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पिस्ते, आधा पाव घी तथा तीन पाव चीनी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पिस्तो को बीनकर पानी में भिगो दीजिये । फिर छीलकर खूब महीन पीस लीजिये । अब कड़ाही में घी डालकर गर्म कीजिये । गर्म घी में पिस्तो की पीठी डालकर भूनिये । सुख होने से थोड़ी देर पहिले ही उसे उतार लीजिये । इसके पश्चात् चीनी की दो तार की चाशनी बनाकर उसमें पिस्तो की पीठी डाल दीजिये । अब इसे नीचे उतारकर करछी से चलाइये और थाल में जमा दीजिये । जम जाने के पश्चात् काटकर बर्फी खाइये ।

यदि इन्हे सुगन्धित बनाना चाहे तो उसमें कुछ बूँदे केवड़े की डाल दीजिये ।

पिस्ते की बर्फी (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पिस्ते, आधा सेर चीनी तथा केवड़ा आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पिस्तों को एक कपड़े में बाँधकर पानी में डालकर उबाल लीजिये । जब पिस्ते खूब उबल जायँ तब उनका

छिलका उतारकर छील लीजिये । अब उन्हें महीन पीसकर रख लीजिये । इसके पश्चात् कड़ाही में चीनी डालकर चाशनी तैयार करिये । फिर उसमें पिस्तो की पीठी डालकर खूब चलाइये और कुछ बूंदे केवड़े की भी डाल दीजिये । अब इसे थाली में डालकर जमा दीजिये । जमने पर बर्फी काटकर खाइये ।

केसर की बर्फी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर चीनी, आधा तोला केसर, आधा सेर मावा तथा थोड़ा सा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चीनी की चाशनी तैयार कर लीजिये । थोड़ी देर बाद चाशनी में मावा तथा केसर मिलाकर चलाइये । ऊपर से घी भी थोड़े से पानी में मिलाकर खूब चलाइये । इसके पश्चात् उसे थाल में डालकर जमा दीजिये । जमने के पश्चात् बर्फी काटकर खाइये । यह बहुत ही स्वादिष्ट लगती है ।

बादाम की बर्फी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बादाम की गिरी, आधा सेर चीनी तथा केवड़ा आदि ।

बनाने की विधि—बादाम की गिरी को पानी में भिगो दीजिये । थोड़ी देर बाद जब वे गल जायँ तब छिलके उतारकर महीन पीस लीजिये । इसके पश्चात् कड़ाही में चीनी और पानी डालकर चाशनी बनाइये । अब चाशनी में बादाम की पीठी डालकर अच्छी तरह चलाइये । कुछ बूंदे केवड़े की भी डाल दीजिये, जिससे बर्फी सुगन्धित हो जाय । जब वह ठण्डा हो जाय तो उसे थाल में जमा दीजिये । जमने के पश्चात् काटकर बर्फी खाइये ।

बादाम की बर्फी (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बादाम की गिरी, आधा पाव घी, आधा सेर चीनी आदि ।

बनाने की विधि—बादाम की गिरी को पानी में भिगोकर गला लीजिये । गल जाने पर छिलके उतारकर उसे महीन पीस लीजिये । अब

कड़ाही में चीनी और पानी मिलाकर चाशनी तैयार कर लीजिये। जब तक चाशनी बने तब तक दूसरे चूल्हे या अँगीठी पर बादाम की पीठी को घी में भून लीजिये। इसके पश्चात् जब चाशनी तैयार हो जाय तब उसे नीचे उतारकर खूब चलाइये। थोड़ी ठडी होने पर उसमें पीठी डालकर थाल में जमा दीजिये। जम जाने पर बर्फी काटकर खाइय। सुगन्धित बनाने के लिए इसमें केवड़े की कुछ बूँदें डाल सकते हैं।

मखाने की बर्फी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मखाने, आधा सेर घी तथा आधा सेर चीनी।

बनाने की विधि—कड़ाही में घी गर्म करके मखानों को भून लीजिये। भुने हुए मखानों में पानी का छीटा डालकर हाथ से मिला दीजिये। अब उनको दुबारा कड़ाही में छोड़िये। थोड़ी देर बाद उनको निकालकर रख लीजिये। जब मखाने खूब तल जायँ तब उन्हें चीनी की चाशनी बनाकर उसमें मिला दीजिये। थोड़ी देर बाद उसे जमा दीजिये। जमने पर काटकर बर्फी खाइये।

यदि आप मखानों को पीसकर बर्फी बनाना चाहें तो उन्हें पीसकर चाशनी में मिला दीजिये और जमाकर प्रयोग में लाइये।

मूँग की बर्फी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मूँग की धुली दाल की पीठी, आधा सेर घी, दस छटाँक चीनी, डेढ़ माशे केसर, आधा तोला छोटी इलायची का चूरा तथा पिस्ते।

बनाने की विधि—किसी चौड़े बर्तन में घी गर्म करके छोड़िये। अब उस घी में मूँग की पिसी हुई पीठी डालकर फेटिये। फेटते-फेटते जब उसमें से सफेद झाग निकलने लगे तब उसमें पिस्ते और चीनी को छोड़कर अन्य सब चीजों को मिलाकर थोड़ा और फेटिये। केसर पानी में घोलकर मिलाइये। इसके पश्चात् इन सबको कड़ाही में डालकर भून लीजिये। जब भुनते-भुनते इसका रंग लाल हो जाय तब उतारकर तीन तार की चाशनी में इसे मिला दीजिये। अब इसे खूब चलाकर गाढ़ा

होने पर जमा दीजिये । जमने पर ऊपर से पिस्ते काटकर डाल दीजिये और बर्फी काटकर खाइये ।

चिरौंजी की बर्फी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर चिरौंजी, एक सेर शक्कर ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बढिया चिरौंजी लेकर उसे बीनकर साफ कर लीजिये । इसके पश्चात् शक्कर की गोली की चाशनी तैयार कर लीजिये । चाशनी में चिरौंजी मिलाकर थाली जमा दीजिये । जब वह ठंडी होकर जम जाय तब उसे छुरी से काटकर खाने के काम में लाइये ।

मूंगफली की बर्फी

आवश्यक सामग्री—भुनी हुई मूंगफली के दाने आधा सेर, एक सेर शक्कर ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम भुनी हुई मूंगफली लेकर उनको छीलकर दाने निकाल लीजिये । दानों के ऊपर के छिलको को भी साफ कर लीजिये । अब शक्कर की चाशनी बनाकर उसमें मूंगफली के दाने डाल दीजिये । थोड़ी देर बाद उसे कड़ाही में से निकालकर थाली में जमा दीजिये । ठण्डा होकर जब वह जम जाय तब उसमें से बर्फी काटकर खाने के काम में लाइये ।

कच्चे आम की बर्फी

आवश्यक सामग्री—कच्चे आम, शक्कर, बादाम, पिस्ते तथा चूने का पानी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कच्चे आमों को छीलकर घियाकस में कसकर लच्छे बना लीजिये । उन लच्छों को चूने के पानी में तीन-चार बार धो लीजिये । अब शक्कर की चाशनी तैयार कीजिये । चाशनी में लच्छे छोड़कर पकाइये । जब लच्छे अच्छी तरह गल जायँ तब उन्हें निचोड़कर निकाल लीजिये । अब दुबारा चाशनी तैयार करके उन लच्छों को उसमें डालकर मिलाइये । इसके पश्चात् उसे थाली में जमा दीजिये । जमने के पश्चात् चाकू से बर्फी काटकर खाइये ।

पके आम की बर्फी

आवश्यक सामग्री—पके आम, चीनी, पिस्ते तथा बादाम आदि ।

बनाने की विधि—पके आमों को छील कर उनका गूदा निकाल लीजिये । उस गूदे को हाथ से खूब मसलिये । अब चीनी की चाशनी तैयार कीजिये । उस चाशनी में आम का गूदा मिलाकर कछी से खब चलाइये । थोड़ी देर बाद उसे थाल में पलटकर जमा दीजिये । ऊपर से बादाम और पिस्ते काटकर डाल दीजिये । जब वह अच्छी तरह जम जाय तब बर्फी काटकर खाने के काम में लाइये ।

पेठे की बर्फी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पेठे के लच्छे, शक्कर, तथा केवड़ा आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पेठे को छीलकर उसका गूदा निकालकर घियाकस पर कसकर उसके लच्छे बना लीजिये । अब दस छटाँक चाशनी बनाकर उसमें लच्छे छोड़कर उबालिये । जब लच्छे गल जायँ तब उन्हें निचोड़कर निकाल लीजिये । इसके पश्चात् एक सेर चाशनी और बनाकर उन लच्छों को उसमें डाल दीजिये । साथ ही कुछ बूँदे केवड़े की डाल दीजिये । अब उन्हें निकालकर किसी साफ थाली में जमा दीजिये । ठण्डी होकर जब वह जम जाय तब चाकू से बर्फी काट लीजिये ।

हरे चने की बर्फी

आवश्यक सामग्री—एक पाव छिले हुए हरे चने, आधा पाव घी, एक पाव शक्कर, आधा पाव दूध, बादाम, पिस्ता और इलायची ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चने को छीलकर पानी में कुछ देर तक भीगने दीजिये, फिर उसे खूब महीन पीस लीजिये । अब पीठी को आधा पाव घी में भूनने के लिए आग पर चढ़ा दीजिये । जब पीठी भुनकर सूख जाय तब उसमें डेढ़ कप दूध डाल दीजिये । साथ ही शक्कर भी पाव भर डाल दीजिये । अब इसे चम्मच से खूब अच्छी तरह से चलाते रहिये, जब सब खूब अच्छी तरह से मिल जाय व जमने लायक गाढी हो जाय तब उसे एक साफ थाली में घी लागकर जमा दीजिये । ऊपर से

बादाम, पिस्ता खूब बारीक कतरकर लगा दीजिये । साथ ही इलायची भी पीसकर उस पर छिड़क दीजिये । एक या दो घंटे पश्चात् अच्छी तरह जम जाने पर बर्फी की तरह तेज चाकू से उन्हें चौकोर काट लीजिये और खाने के काम में लाइये । इस प्रकार यह बर्फी भी खोए की बर्फी की तरह ही बहुत स्वादिष्ट होती है ।

आलू की बर्फी

आवश्यक सामग्री—एक सेर आलू, पाव भर घी, आधा सेर खोवा, डेढ़गुनी चीनी, अधिकचरे के दाने, कतरे हुए पिस्ते और छः माशे केसर तथा थोड़ा दूध ।

बनाने की विधि—सबसे पहले आलू उबालकर छील लें, फिर उन्हें अच्छी तरह से मसल लें । इसके पश्चात् खोवा और घी मिलाकर धीमी आग पर भून ले । जब उसमें सुर्खी आ जाय तब चीनी की तीन तार की चाशनी बनाकर उसी में आलू सहित खोवा छोड़कर कुछ देर आग पर पकाये । जब चाशनी चम्मच से चिपकने लगे तब उसे उतारकर बिट मारे और दाना पडने पर उसमें सुगन्ध मिलाकर कलईदार थाली या परात में घी लगाकर जमा ले । ऊपर से अधिकचरे के दाने और कतरे हुए पिस्ते चिपका दे । दूसरे दिन जब बर्फी अच्छी तरह जम जाय तो उसे काट-काटकर रख ले । यदि केसरिया बर्फी बनाना हो तो उपर्युक्त विधि से उसी तौल के हिसाब से सामान लेकर बर्फी तैयार कर ले । फिर एक सेर पीछे छः माशा केसर दूध में पीसकर चाशनी के तैयार हो जाने पर मिलाकर बर्फी जमा ले और दूसरे दिन चाकू से काट ले । खाने में यह बहुत ही स्वादिष्ट होती है ।

पपीते की बर्फी

आवश्यक सामग्री—आठ कच्चे पपीते जो न बहुत बड़े हो और न बहुत छोटे ही, सवा सेर चीनी, एक पाव घी, तीन पाव खोवा, थोड़े से पिस्ते, थोड़े बादाम और थोड़ी-सी चिरौजी ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले पपीते को छीलकर दो-दो टुकड़े कर लें, फिर उसके अन्दर के बीजों को खुरचकर अलग कर दे । इसके

पश्चात् पपीते को साफ कद्दूकस में कस ले और एक बड़ी पतीली में ऊपर तक पानी भरकर कसे हुए पपीते को उसमें डालकर आग पर उबलने को रख दें और उसे चार-पाँच घंटे तक उबलने दें। जब वह अच्छी तरह उबल जाय तब उसे ठंडा करके हाथ से दबाकर उसका पानी अच्छी तरह निकाल दें। इसके पश्चात् बड़ी कड़ाही में घी गरम करके उसमें पपीता और खोवा डाल दें। जब उसका पानी बिल्कुल सूख जाय तब उसमें चीनी डालकर उसे खूब भूने। जब उसका रंग हलका भूरा हो जाय तब उसे उतारकर थाली में घी लगाकर जमा दें। ऊपर से मेवा बारीक काटकर चिपका दें। जब वह पूरी तरह से जम जाय तब चाकू से उसकी बरफी काट लें।

लौकी की बर्फी

आवश्यक सामग्री—एक सेर लौकी, आधा सेर खोवा, एक सेर शक्कर तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम लौकी को छीलकर उसे घियाकस में कसकर उसके लच्छे बना लीजिये। लच्छे को थोड़ा-सा उबाल लीजिये। उबलने के पश्चात् उसे बॉस की टोकरी में रख दीजिये जिससे उसका पानी निचुड़ जाय। खोवा भी थोड़ा-सा भून लीजिये। इसके पश्चात् लौकी और शक्कर को एक साथ कड़ाही में छोड़ दीजिये और भूनिये। भूनते समय यह सावधानी रखने की आवश्यकता है कि लच्छे टूटे नहीं। जब पकते-पकते शक्कर और लौकी कड़ी हो जाय तब उसे उतारकर थोड़ी देर तक ठंडी कर लीजिये। जब ठंडी हो जाय तब उसमें खोवा मिलाकर करछी से खूब चलाइये। जब वह अच्छी तरह भुन जाय तब थाली में घी लगाकर बरफी जमाकर रख दीजिये। ठण्डी हो जाने पर छुरी से काटकर खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ लगती है।

नारंगी की बर्फी

आवश्यक सामग्री—नारंगी की फाँकें, दूध, इलायची के दाने तथा चीनी।

बनाने की विधि—नारंगी की फाँकों को छीलकर उनका गूदा

अलग निकाल लीजिये । अब जितना गूदा है उसका तीन गुना दूध लेकर खूब औटाइये । दूध जब जलकर आधा रह जाय तब उसमे नारंगी का गूदा डालकर खोवा बना लीजिये । ऊपर से थोड़े से इलायची दाने भी डाल दीजिये ।

इसके पश्चात् चीनी की चाशनी बनाकर तैयार कीजिये । जब चाशनी गुच्छेदार बन जाय तब नारंगी मिला हुआ खोवा उस चाशनी में मिलाकर खूब चलाइये । जब वह थोड़ा कड़ा हो जाय तब उसे थाली में मिलाकर खूब चलाइये । जब वह थोड़ा कड़ा हो जाय तब उसे थाली में जमा दीजिये । ठंडा होने और जम जाने पर बर्फी काटकर खाइये ।

शरीफे की बर्फी

आवश्यक सामग्री—पके शरीफे का गूदा आधा सेर, बादाम की गिरी एक छटाँक, पिस्ता एक छटाँक, इलायची एक तोला, सवा सेर चीनी, तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम शरीफों का गूदा निकाल लीजिये । बादाम की गिरी, पिस्ता दोनों को महीन काटकर रख लीजिये । इलायची के दाने, बादाम व पिस्ता को घी में भून लीजिये । जब उनमें गंध आने लगे और रंग सुनहरा हो जाय तब उतार लीजिये । इसके पश्चात् चीनी की चाशनी बनाकर उसे नीचे उतारकर खूब चलाइये । जब वह थोड़ी-थोड़ी गर्म रहे तब उसमें शरीफे का गूदा और मेवा डालकर कछी से खूब मिला दीजिये । अब इसे किसी थाल या थाली में जमा दीजिये । जब खूब जम जाय तब बर्फी काटकर खाइये ।

नाशपाती की बर्फी

आवश्यक सामग्री—नाशपाती, आधा पाव घी, बारह छटाँक चीनी, खोवा तथा केवडा आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम नाशपाती को छीलकर धो लीजिये । फिर घियाकस में कसकर आधा सेर लच्छे बना लीजिये । इन लच्छों को पानी में खूब उवालिये । जब गल जायँ तब निचोड़कर निकाल लीजिये । अब घी गर्म करके उसमें लच्छों को भून लीजिये । जब लच्छे भुनकर

लाल हो जायँ और उनमें सुगन्ध आने लगे तब उन्हें उतार लीजिये । इसके पश्चात् चीनी की दो तार की चाशनी तैयार करके थोड़ी ठंडी हो जाने पर थोड़ा-सा भुना हुआ खोवा तथा नाशपाती के लच्छे डाल दीजिये और दोनों को खूब चलाइये । यदि उसमें मेवा डालना चाहे तो स्वाद के अनुसार मेवा डाल दीजिये । ऊपर से कुछ बूंदे केवड़े की डालकर थाल में जमा दीजिये । जम जाने पर बर्फी काटकर खाइये ।

सेब की बर्फी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर सेब, आधा पाव घी, तीन पाव चीनी, खोवा तथा मेवा आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सेब छीलकर धो लीजिये और घीया-कस में कसकर पानी में उबाल लीजिये । जब लच्छे अच्छी तरह गल जायँ तब उन्हें पानी में से निचोड़कर निकाल लीजिये । अब इनको घी में खूब भून लीजिये । जब लच्छे भुनकर लाल हो जायँ तब उन्हें उतार लीजिये ।

इसके पश्चात् चीनी की दो तार की चाशनी तैयार कर उसमें खोवा और लच्छो को डाल दीजिये । थोड़ी देर बाद उन्हें नीचे उतारकर खूब चलाइये, फिर थाल में डालकर जमा दीजिये । जमने पर बर्फी काटकर खाइये । यदि सुगन्धित बनाना हो तो कुछ बूंदे केवड़े की चाशनी में डाल दीजिये । इस प्रकार सेब की स्वादिष्ट बर्फी बनकर तैयार हो जायगी ।

खरबूजे के बीज की बर्फी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर खरबूजे के बीज, आधी छटाँक दूध, आधा पाव खोवा, एक सेर चीनी तथा थोड़ा-सा घी ।

बनाने की विधि—खरबूजे के बीजों का छिलका उतारकर मीगी निकाल लीजिये । अब थोड़ा-सा घी गर्म करके उसमें मीगी को तल लीजिये । फिर खोवा कड़ाही में डालकर भून लीजिये । इसके पश्चात् चीनी की चाशनी बनाकर उसमें खरबूजे की मीगी, खोवा तथा दूध डालकर थोड़ा-सा केवड़ा भी डाल दीजिये । अब इसे जमाइये और बर्फी काटकर खाइये ।

रामदाने की बर्फी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर रामदाना तथा एक सेर शक्कर ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम रामदाना लेकर साफ कर लीजिये । अब कड़ाही आग पर रखिये और गर्म होने पर कड़ाही में थोड़ा-थोड़ा रामदाना डालकर कपड़े से चलाते रहिये, जिससे वह फूलकर उछले नहीं । जब वह अच्छी तरह भुन जाय तब शक्कर की गोली की चाशनी बनाकर उसमें रामदाना मिला दीजिये और थाली में जमा दीजिये । जब वह ठंडा होकर जम जाय तब चाकू से काटकर बर्फी निकालकर खाइये । यह बर्फी फलाहार के काम में आती है ।

कलाकन्द

आवश्यक सामग्री—एक सेर खोवा, एक छटाँक घी, डेढ़ सेर चीनी, एक तोला छोटी इलायची के दाने तथा इत्र आदि ।

बनाने की विधि—अच्छा ताजा खोवा लेकर घी में भून लीजिये । जब उसमें सुगन्ध आने लगे तब उसमें चीनी का शर्बत तैयार करके छोड़ दीजिये । अब उसे बराबर चलाते हुए पकाइये । जब चाशनी करछी में लिपटने लगे तब उसमें इलायची के दाने डाल दीजिये । इसके पश्चात् उसे चूल्हे से उतारकर ठण्डी कर लीजिये । फिर इसको थाली में जमा दीजिये । ऊपर से इत्र की कुछ बूँदें मिला दीजिये । जब जम जाय तो काटकर खाइये । बर्फी और कलाकन्द बनाने की एक ही विधि है । अन्तर केवल इतना है कि बर्फी का खोवा घोटा हुआ होता है और कलाकन्द का खोवा दानेदार ।

लड्डू

सूजी के लड्डू

आवश्यक सामग्री—एक सेर सूजी, एक सेर घी, एक सेर शक्कर तथा मेवा आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सूजी और घी कड़ाही में डालकर मन्दी आग पर भून लीजिये । जब सूजी में से खुशबू आने लगे और वह वादामी रंग की हो जाय तब उसमें शक्कर डालकर मिला दीजिये । इसके पश्चात् उसमें मेवा डालकर लड्डू बाँध लीजिये ।

बेसन के लड्डुओं की तरह सूजी के लड्डू भी स्वादिष्ठ होते हैं।

तिल के लड्डू

आवश्यक सामग्री—डेढ़ सेर तिल, एक सेर गुड़।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम तिलों को धोकर निथार लीजिये। फिर सुखाकर छान-फटककर साफ कर लीजिये। जब तिल अच्छी तरह साफ हो जायँ तब उन्हें कड़ाही में डालकर मन्दी आग पर भून लीजिये। इसके पश्चात् गुड़ की चाशनी बनाकर उसमें तिलो को डाल दीजिये और हाथ में पानी चुपड़-चुपड़कर लड्डू बाँधते जाइये जिससे न तो हाथ ही जलेगा और न तिल ही हाथ में चिपकेगे। तिल के लड्डू गर्म-गर्म ही बाँधे जाते हैं, क्योंकि चाशनी ठंडी हो जाने पर लड्डू ठीक नहीं बाँधते।

तिल के लड्डू-बूरे के

आवश्यक सामग्री—डेढ़ सेर सफेद घुली हुई तिल्ली, डेढ़ सेर शक्कर, तीन पाव खोवा तथा पिस्ते आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम तिल्ली को साफ कर लीजिये ताकि उसमें ककड़ इत्यादि न रह जायँ। अब शक्कर की चाशनी तैयार करिये। खोवे को अच्छी तरह भूनकर उसमें डाल दीजिये। इसके पश्चात् चाशनी में तिल्ली भूनकर तथा पिस्ते काटकर डाल दीजिये और हाथ में पानी चुपड़कर गर्म-गर्म तिल्ली के लड्डू बाँधते जाइये। ठंडे हो जाने पर खाने के काम में लाइये। यह लड्डू बहुत ही स्वादिष्ठ होते हैं।

हरे चने के लड्डू

आवश्यक सामग्री—हरे चने, चीनी, इलायची व गुलाबजल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम हरे छिले हुए चनो को दरेरकर उनका छिलका निकाल लीजिये और दाल को खूब महीन पीस लीजिये। अब थोड़ा सा पानी मिलाकर गाढ़ा घोल बना लीजिये और उसकी बूंदी छॉट लीजिये। अब एक वर्तन में तीन तार की चाशनी तैयार कर लीजिये। उस चाशनी में बूंदी मिला लीजिये और ठंडा हो जाने पर उसके लड्डू बाँध लीजिये। खुशबू के लिए इलायची और गुलाबजल भी

डाल दीजिये । फिर इन लड्डुओ को खाने के काम में लाइये । यह खाने में बहुत ही स्वादिष्ट होते हैं ।

भुनी मूंग के लड्डू

आवश्यक सामग्री—एक सेर मूंग, एक सेर शक्कर तथा घी ।

बनाने की विधि—मूंग को भाड़ में भुनवा लीजिये । फिर उसको अच्छी तरह साफ कर लीजिये । जब वह अच्छी तरह साफ हो जाय तब उसकी दाल दल दीजिये और उसे फटककर उसके छिलके आदि दूर कर लीजिये । अब दाल को चक्की में पीसकर आटा तैयार कर लीजिये । इसके पश्चात् आटे में घी गर्म करके डाल दीजिये । ऊपर से उसमें शक्कर मिलाकर लड्डू बाँध लीजिये । यह लड्डू बहुत ही स्वादिष्ट तथा स्वास्थ्य-वर्द्धक होते हैं ।

मूंग की पीठी के लड्डू

आवश्यक सामग्री—एक सेर मूंग की दाल, तीन पाव शक्कर, घी तथा मेवा आदि ।

बनाने की विधि—मूंग की दाल को पानी में भिगो दीजिये । गल जाने पर छिलका उतार लीजिये और उसका पानी निचोड़ दीजिये । अब दाल को सिल पर महीन पीस लीजिये । फिर कड़ाही में घी के साथ मूंग की पीठी को अच्छी तरह भूनिये । भूनते समय इसे करछी से चलाते रहिये । जब यह भुनकर बादामी रंग की हो जाय तब इसे उतार लीजिये । इसके पश्चात् इसमें शक्कर तथा इच्छानुसार मेवा डालकर खूब मिला दीजिये और लड्डू बाँध लीजिये ।

उर्द के आटे के लड्डू

आवश्यक सामग्री—एक सेर उर्द की धुली हुई दाल, एक सेर शक्कर, घी तथा मेवा आदि ।

बनाने की विधि—उर्द की धुली हुई दाल लेकर चक्की में महीन आटा पिसवा लीजिये । अब इस आटे को घी में डालकर कड़ाही में मन्दी आग पर भून लीजिये । जब यह अच्छी तरह भुन जाय तब इसमें शक्कर मिला दीजिये । ऊपर से इच्छानुसार मेवा डालकर लड्डू बाँध लीजिये । यह लड्डू मूंग के लड्डुओ की भाँति ही बहुत रोचक होते हैं ।

उर्द की पीठी के लड्डू

आवश्यक सामग्री—एक सेर उर्द की दाल, घी, तीन पाव शक्कर तथा मेवा आदि ।

बनाने की विधि—उर्द की दाल को पानी में भिगो दीजिये । जब दाल गल जाय तब उसे धोकर उसके छिलके उतार लीजिये । अब दाल को सिल पर महीन पीस लीजिये । दाल का पानी बिल्कुल निचोड़ दीजिये । फिर पिसी हुई दाल को कड़ाही में घी डालकर भून लीजिये । इसके पश्चात् भुनी हुई पीठी में शक्कर डालकर खूब मिलाइये । ऊपर से इच्छानुसार मेवा डालकर मिलाइये और उसके लड्डू बाँध लीजिये ।

बेसन के लड्डू

आवश्यक सामग्री—एक सेर बेसन, एक सेर घी, एक सेर शक्कर तथा इलायची, बादाम आदि मेवा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बेसन और घी कड़ाही में डालकर मन्दी आग पर भून लीजिये । जब भुनकर बेसन बादामी रंग का हो जाय तब उसे ठंडा करके उसमें शक्कर मिला दीजिये । इसके पश्चात् उसमें मेवा डालकर लड्डू बाँध लीजिये ।

बेसन को भूनते समय यह ध्यान रखना चाहिये कि बेसन कच्चा न रह जाय, क्योंकि अधिक भुने हुए बेसन के लड्डू अधिक स्वादिष्ट बनते हैं । इसलिए बेसन को खूब अच्छी तरह भून लेना चाहिये ।

आटे और बेसन के लड्डू

आवश्यक सामग्री—एक सेर आटा, एक सेर बेसन, एक सेर शक्कर तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे और बेसन को मिलाकर कड़ाही में डालकर आग पर रखिये । ऊपर से घी डालकर मन्दी आग पर भूनिये । जब यह भुनकर सुर्ख हो जाय और इसमें से गन्ध आने लगे तब इसे आग से नीचे उतार लीजिये । इसके पश्चात् इसमें शक्कर मिलाकर लड्डू बाँध लीजिये । यह लड्डू भी बेसन की लड्डुओं के भाँति स्वादिष्ट होते हैं ।

आटे के लड्डू (गुड़ के)

आवश्यक सामग्री—एक सेर आटा, आधा सेर गुड़ ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे को कड़ाही में डालकर मदी आग पर भून लीजिये । जब आटा भुनकर बादामी रंग का हो जाय तब आग पर रक्खे हुए आटे में गुड़ मिला दीजिये जिससे गुड़ गलकर आटे में अच्छी तरह मिल जाय । इसके पश्चात् आटे के लड्डू बाँध लीजिये । ठंडे हो जाने पर इन्हें खाने के काम में लाइये ।

आटे के लड्डू (गुड़ के), दूसरी विधि

आवश्यक सामग्री—एक सेर आटा, आधा सेर गुड़ तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे को थोड़े घी में भून लीजिये । फिर दूसरी कड़ाही में थोड़ा-सा घी गर्म करके उसमें गुड़ फोड़कर डाल दीजिये । जब गुड़ घी में खूब अच्छी तरह मिल जाय तब उसमें भुना हुआ आटा मिला दीजिये । इसके पश्चात् कड़ाही आग से उतारकर लड्डू बाँध लीजिये । जब यह ठण्डे हो जायँ तब इन्हें खाने के काम में लाइये ।

यह लड्डू अधिकतर जाडो में ही बनाये जाते हैं; क्योंकि गुड़ गर्म होता है ।

आटे के लड्डू (शक्कर के)

आवश्यक सामग्री—एक सेर आटा, एक सेर घी, एक सेर शक्कर तथा किशमिश, इलायची आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे को कड़ाही में डालिये और कड़ाही आग पर रख दीजिये । ऊपर से आटे में घी डालकर भूनिये । जब आटा भुनकर बादामी रंग का हो जाय तब उसे आग से उतारकर उसमें शक्कर मिला दीजिये । इसके पश्चात् उसमें मेवा मिलाकर लड्डू बाँध लीजिये । यह लड्डू बहुत ही मुलायम और स्वादिष्ट होते हैं ।

हरे चने के लड्डू

आवश्यक सामग्री—एक सेर हरे चने के दाने, एक सेर शक्कर तथा घी, मेवा आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम हरे चने लेकर छील लीजिये । फिर

उनको अच्छी तरह धोकर सिल पर महीन पीस लीजिये । अब इस पीठी को घी के साथ कडाही में मन्दी आग पर भून लीजिये । इसके पश्चात् जब पीठी खूब भुन जाय और उसका रंग बादामी हो जाय तब उसमें शक्कर और मेवा डालकर लड्डू बाँधकर खाने के काम में लाइये ।

बूंदी के लड्डू

आवश्यक सामग्री—एक सेर बेसन, एक छटाँक मैदा, ढाई सेर चीनी, एक छटाँक बड़ी इलायची के दाने, एक पाव चिरौजी, एक पाव पिस्ता तथा थोड़ा सा केवड़ा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चीनी की एक तार की चाशनी बनाकर रख लीजिये । फिर बेसन को पतला घोलकर उसमें मैदा मिला लीजिये । अब नुकती बना-बनाकर चाशनी में डालते जाइये । जब बूंदी चाशनी पीकर फूलने लगे तब उसे बाहर निकाल लीजिये और थोड़ी देर तक खुला छोड़ दीजिये । जब वह लड्डू बाँधने योग्य हो जाय तब उसमें मेवा आदि मिलाकर लड्डू बाँध लीजिये । यह लड्डू बहुत ही स्वादिष्ट होते हैं ।

बिना घी के बूंदी के लड्डू

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बेसन, ढाई सेर शक्कर की चाशनी तथा थोड़ा-सा पीला रंग ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चाशनी तैयार करके साफ कर लीजिये, जब चाशनी जलेबी की सी हो जाय तब बेसन को पानी की सहायता से अच्छी तरह फेट लीजिये । बेसन न तो अधिक गाढ़ा हो और न अधिक पतला ही । फिर उस चाशनी में बेसन को पौने पर रखकर ठोकते जाइये । सब बेसन की बूंदी चाशनी में गिर जाने पर उसे चाशनी के साथ ही पकने दीजिये । जब वह अच्छी तरह पक जाय और चाशनी कपासी रंग की हो जाय तब उसे आँच से उतार लीजिये । इसके पश्चात् उसमें थोड़ा सा पीला रंग बहुत थोड़े पानी में घोलकर मिला दीजिये और उसे ठंडा कर लीजिये । जब बूंदी लड्डू बाँधने लायक हो जाय तब उसके लड्डू बना लीजिये । इस प्रकार बिना घी के स्वादिष्ट लड्डू बनकर तैयार हो जायँगे ।

गुझिया

खोवे की गुझिया

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मैदा, एक छटाँक घी या मीठा तेल, एक पाव खोवा, आधा पाव शक्कर, छिले कटे पिस्ते, पिसी हुई इलायची तथा किशमिश ।

बनाने की विधि—मैदा में घी या मीठा तेल डालकर पूरी के आटे की तरह सान लीजिये । खोवे को कड़ाही में इतना भूनिये कि वह सूखा सा होने लगे । अब खोवे को आग से उतार कर उसमें शक्कर, इलायची, पिस्ते तथा किशमिश मिला दीजिये । इसके पश्चात् सने हुई मैदे की छोटी-छोटी लोई बनाकर उन्हें चकले बेलन से गोल तथा महीन बेल लीजिये । फिर उसे हाथ पर रखकर उस पर एक चम्मच से खोवा डाल दीजिये । अब उसके किनारों पर पानी लगाकर उसे मोड़कर किनारो को चुटकी से गूँथ लीजिये । इस प्रकार गुझियाँ तैयार करके गीले कपड़े से ढँककर रख लीजिये । इसके पश्चात् कड़ाही में घी डालकर उन गुझियो को उसमें पलट-पलटकर सेक लीजिये । जब खूब सिक जायँ तब उन्हें कड़ाही में से निकाल लीजिये और गर्म या ठण्डी खाइये । यह बहुत ही स्वादिष्ट बनती है ।

आलू की गुझिया

आवश्यक सामग्री—आधा सेर खोवा, एक पाव मैदा, एक सेर आलू, आधा पाव किशमिश, आधा पाव बादाम, एक तोला छोटी इलायची, एक तोला काली मिर्च, डेढ़ पाव मिश्री का चूरा, घी तथा केवडा या गुलाब-जल ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलुओं को पानी में उबाल और छीलकर सिल पर खूब महीन पीस लीजिये । फिर मैदा में एक छटाँक घी का मोयन देकर सान लीजिये । अब खोवे को कड़ाही में डालकर आग पर खूब भून लीजिये और उसमें मेवा तथा गुलाबजल या केवडा मिलाकर गुझियो में भरने के लिए तैयार कर लीजिये । इसके पश्चात् आलू की पूरी बेलकर उन्हें गुझियो की तरह भरकर किनारो को चिपका और गोंठ दीजिये । कड़ाही में घी डालकर आग पर रखिये और उसमें गुझियो को

सेकिये । जब वे सिककर बादामी रंग की हो जायँ तब उन्हें निकालकर गर्म या ठण्डी खाइये । यह गुझियाँ भी अन्य गुझियों की तरह ही स्वादिष्ठ होती हैं ।

कसार भरी हुई गुझिया

आवश्यक सामग्री—मैदा, आटा, घी, इलायची, मेवा, शक्कर ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मैदे में मोयन डालकर सान लीजिये । फिर आटे को कड़ाही में घी गर्म करके यहाँ तक भूनिये कि उसमें सुगन्ध आने लगे और आटा हलके बादामी रंग का हो जाय । अब आटे को चूल्हे से नीचे उतार लीजिये और उसमें शक्कर, इलायची तथा मेवा आदि मिला दीजिये । इसके पश्चात् खोवे की गुझियों की भाँति मैदे की पूरी बेलकर उसमें कसार भरकर गुझियाँ बना लीजिये । फिर कड़ाही में घी गर्म करके गुझियों को सेककर निकाल लीजिये और खाने के काम में लाइये ।

खोवे की पगी हुई गुझिया

आवश्यक सामग्री—अच्छी सिकी हुई गुझियाँ तथा शक्कर ।

बनाने की विधि—गुझियाँ अच्छी तरह सिक जाने के पश्चात् शक्कर की गोली की चाशनी तैयार कर लीजिये । फिर उन गुझियों को उस चाशनी में डालकर लपेट दीजिये । इसके पश्चात् जब गुझियाँ ठण्डी हो जायँ, और उन पर शक्कर जम जाय तब उन्हें खाने के काम में लाइये । इस प्रकार खोवे की पगी हुई गुझियाँ बनकर तैयार हो जायँगी ।

मेवा वाटी

आवश्यक सामग्री—मैदा, खोवा, शक्कर, घी तथा मेवा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम इनके लिए मैदा गुझियों की भाँति सान लीजिये । खोवे को भूनकर उसमें शक्कर तथा मेवा मिला दीजिये । फिर सने हुई मैदे की छोटी-छोटी लोई बनाकर चकला बेलन में गोल तथा महीन बेल लीजिये । अब उन पर चम्मच में मेवा मिला हुआ खोवा डालिये । फिर उँगली से चारों ओर पानी लगाकर दूसरी बेली हुई पूरी ऊपर से रखकर चिपका दीजिये और हाथ से गूँथ दीजिये या काँटे से चारों ओर से काट दीजिये । इसके पश्चात् कड़ाही में घी डालकर आग पर ग

कीजिये और मेवाबाटी उसमे डालकर सेकिये । बीच-बीच मे करछी से पलटते रहिये । जब वे कुछ हलके गुलाबी रंग की हो जायँ तब उन्हें कड़ाही मे से निकाल लीजिये ।

चिपकाते तथा सेकते समय यह ध्यान रखना चाहिये कि मेवाबाटी कही से खुली न रह जाय । खुली रह जाने पर उसमें का मेवा और खोवा निकल जायगा और उनके भीतर घी भर जायगा ।

पगी हुई मेवाबाटी

आवश्यक सामग्री—मैदा, खोवा, घी तथा मेवा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मेवाबाटी बनाकर तैयार कर लीजिये । फिर शक्कर से दो तार की चाशनी तैयार करके बाटियों पर डालते जाइये । इस प्रकार जब उन पर चाशनी अच्छी तरह जम जाय तब उन्हें ठण्डी होने के लिए रख दीजिये । ठण्डी हो जाने पर उन पर शक्कर जमी हुई दिखलाई पडती है । इसके पश्चात् इन्हे खाने के काम मे लाइये । यह बहुत स्वादिष्ठ लगती है ।

अन्य मिठाइयाँ

गुलाब जामुन

आवश्यक सामग्री—आधा सेर चिकना खोवा, आधा पाव मैदा, एक छटाँक दही, सवा सेर शक्कर तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम खूब चिकना ताजा खोवा लेकर उसमे मैदा और दही मिलाकर उसे आटे की तरह गूंध लीजिये जिससे एक सार हो जाय । फिर इसकी छोटी-छोटी लोई बनाकर रख लीजिये । अब शक्कर की चाशनी बनाकर एक अँगोठी पर रख दीजिये जिससे वह गर्म बनी रहे । इसके पश्चात् एक कड़ाही मे आग पर घी गर्म कर उसमे उन लोइयो की गुलाब जामुन सेक लीजिये । जब वे सिककर लाल हो जायँ तब उन्हें निकालकर चाशनी मे डालते जाइये । डालते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि उनके साथ घी न जाने पाये । जब उनमे आवश्यकतानुसार रस भर जाय तब गर्म या ठंडी खाने के काम मे लाइये । गुलाब जामुन अधिक सिकी हुई अच्छी होती है । सेकते समय यह ध्यान

रखना चाहिये कि वे जलने न पावें। गुलाब जामुन, खाने में बहुत स्वादिष्ट होती है।

जलेबी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मैदा, चार तोला घी, चार तोला दही, घी, डेढ़ सेर शक्कर तथा केवड़ा या गुलाबजल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मैदा में दही और घी मिलाकर खूब मथ लीजिये। फिर उसका खमीर तैयार करने के लिए उसे घड़े या हॉड़ी में भरकर रख दीजिये। तीसरे दिन जब खमीर तैयार हो जाय तब तई में घी डालकर आग पर रख दीजिये और एक कुल्हड़ में नीचे एक छोटा-सा छेद करके उसमें खमीर भरकर तई के गरम घी में हाथ घुमाकर इस प्रकार डालिये कि जलेबी की तरह बन जाय। अब उन्हें लोहे के तार से उलट-पलटकर सेकिये। इससे पहिले शक्कर की चाशनी बनाकर अँगीठी में मन्दी आग पर रख दीजिये जिससे चाशनी गर्म बनी रहे। चाशनी में थोड़ा-सा खाने का पीला रंग तथा केवड़ा या गुलाबजल डाल दीजिये। इसके पश्चात् सिकी हुई जलेबी तार से ही निकाल-निकालकर चाशनी में डाल दीजिये। जब जलेबी में खूब रस भर जाय तब उन्हें निकालकर खाने के काम में लाइये।

इमरती

आवश्यक सामग्री—एक सेर उड़द की दाल, एक तोला खाने का सोडा, घी तथा शक्कर।

बनाने की विधि—इमरती बनाने से दो-तीन घंटे पहिले दाल को पानी में भिगो दीजिये। जब दाल गल जाय तब उसे धोकर उसके सब छिलके अलग कर दीजिये, फिर उसे सिल पर खूब महीन पीस लीजिये। अब उस पिसी हुई दाल में सोडा मिलाकर खूब फेटिये। जब पीठी तैयार हो जाय, पानी में डालने से न डूबे, तब एक गाढ़े के कपड़े या कुल्हड़ का नथना बनाइये। इसके पश्चात् आग पर तई चढ़ाकर उसमें घी गर्म कीजिये और उसमें, नथना में पीठी भरकर, जलेबी की तरह धार निकालकर गोल एक गडारी के चारों तरफ छल्ले बनाइये। इसके पहिले शक्कर की

एक तार की चाशनी बनाकर कड़ाही में हल्की आग पर रख दीजिये जिससे वह गर्म बनी रहे। अब इमरती को घी में लोहे की सलाई से पलट-पलटकर सेंकिये। जब वे सिंक जायँ तब उन्हें उस चाशनी में डाल दीजिये। दस-पन्द्रह मिनट तक चाशनी में डूबी रहने के पश्चात् उन्हें निकालकर गर्म या ठण्डी खाने के काम में लाइये।

घेवर

आवश्यक सामग्री—एक सेर मैदा, डेढ सेर शक्कर तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम साफ और महीन पिसा हुआ मैदा लेकर उसमें मैदा के बराबर पानी डालकर खूब अच्छी तरह मथिये। जब उसमें महीन-महीन तार उठने लगे तो उसे मथना छोड़ दीजिये। अब एक कड़ाही में घी डालकर गर्म कीजिये। जब घी खूब गर्म हो जाय तब उसमें ऊपर से चमचे में मैदा भरकर थोड़ी-थोड़ी गिराइये। मैदा डालने के पश्चात् उसमें ऊपर से भी तपा हुआ घी छोड़िये। जब घेवर ऊपर उठने लगे तब उसे लोहे की सलाख से उठा लीजिये। इसके पश्चात् शक्कर की एक तार की चाशनी बनाकर उसे दाब से खूब घोटिये। जब उसमें गाढापन आ जाय तब उस घेवर को उसमें डाल दीजिये। जब उनमें चाशनी भर जाय तब उन्हें थाली में निकालकर रख लीजिये और खाने के काम में लाइये।

खुरमा

आवश्यक सामग्री—सवा सेर मैदा, आधा सेर घी तथा चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मैदे में घी मिलाकर खूब मसल लीजिये। फिर उसे पानी से कड़ा सानकर पूरी के आटे की तरह मुलायम कर लीजिये। अब उसकी छोटी-छोटी लोई तोड़कर पेड़े की तरह चपटी कर लीजिये। कड़ाही में आग पर घी गर्म करके इन्हें पूरी की तरह सेंकिये। जब बादामी रंग की हो जायँ तब निकालकर रख लीजिये। इसके पश्चात् तिगुनी चीनी की तीन तार की चाशनी बनाकर पाग लीजिये और कड़ाही पर दो लकड़ी बराबर रखकर उसी पर उनको रखकर हवा लगाइये। जब वे हवा में खुश्क हो जायँ तब उन्हें खाने के काम में लाइये।

पेठा

आवश्यक सामग्री—एक सेर पेठे का गूदा, आधी छटाँक फिटकिरी, एक सेर चीनी तथा केवड़ा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पेठे का गूदा निकालकर लम्बी-लम्बी फाँके काट लीजिये और उन्हें काँटे से गोदकर पानी में छोड़ते जाइये। पानी में फिटकिरी भी डाल दीजिये। फिर आग पर चढ़ाकर तीन उबाल दीजिये। अब उतारकर पानी फेंक दीजिये और उबले हुए पेठे को पानी से धो लीजिये। इसके पश्चात् चीनी की चाशनी तैयार करके उसमें पेठे के टुकड़ों को छोड़ दीजिये। जब चाशनी गुच्छेदार हो जाय तब उसे ठण्डी कर लीजिये। जब ठण्डी हो जाय तब उसमें केवड़ा डालकर खूब चलाइये। इस प्रकार पेठा बनकर तैयार हो जायगा।

अनरसे

आवश्यक सामग्री—एक सेर बढ़िया नये चावल, आधा सेर चीनी, आधा पाव दही, तिल तथा घी।

बनाने की विधि—चावलो को बीन-फटककर पानी में भिगो दीजिये। तीन दिन तक बराबर भीगे रहने के पश्चात् इन्हें पानी से निकालकर कपड़े पर फैलाकर सुखा लीजिये। फिर इन्हें चक्की में दरदरा पीस लीजिये। अब चावल के इस आटे में चीनी पीसकर तथा दही मिलाकर खूब कड़ा सान लीजिये। इसके पश्चात् उस आटे की छोटी-छोटी लोई तोड़कर हथेली से दबाकर एक तरफ तिल चिपका दीजिये। फिर कड़ाही में घी डालकर आग पर चढ़ा दीजिये और गर्म हो जाने पर उसमें अनरसे पूरी की तरह सेककर निकाल लीजिये। जब यह ठण्डे हो जायँ तब इन्हें खाने के काम में लाइये। यह बहुत स्वादिष्ट होते हैं।

शकरपारे

आवश्यक सामग्री—मैदा, घी, मलाई, बादाम, पिसी हुई इलायची, चीनी तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मैदे में मलाई डालकर खूब अच्छी तरह मिला दीजिये। फिर उसमें घी, बादाम और पिसी हुई इलायची

मिला दीजिये । अगर वह सूखा रह जाय तो उसमे मीठा दूध मिलाकर पूरी के आटे की तरह गूंध लीजिये । अब सबकी एक लोई बनाकर चकला-बेलन से मोटी-मोटी बेल लीजिये और चाकू से चौकोर काट लीजिये । इसके पश्चात् आग पर कड़ाही में घी गर्म करके उसमे उनको तल लीजिये और चीनी की दूनी चाशनी तैयार कर उसमे इन्हे पाग लीजिये । इसके पश्चात् ठण्डे हो जाने पर इन्हे खाइये ।

रबड़ी

आवश्यक सामग्री—दूध, शक्कर तथा केवडा या गुलाबजल ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दूध को छानकर कड़ाही में डालिये और उसे मंदी आग पर चढा दीजिये । फिर सेर भर दूध में डेढ छटाँक के हिसाब से शक्कर डाल दीजिये । दूध में जैसे-जैसे उबाल आवे उसको तथा मलाई को करछी से कड़ाही के किनारों पर लगाते जाइये । जब दूध खूब उबल जाय और जलकर उसका आठवाँ भाग कड़ाही में रह जाय तब कड़ाही को आग से उतार लीजिये । इसके पश्चात् कड़ाही के किनारों पर लगे हुए लच्छो को करछी से खुरचकर उसी दूध में डाल दीजिये । ठण्डा हो जाने पर उसमे ऊपर से थोडा-सा केवडा या गुलाबजल डाल दीजिये जिससे रबड़ी सुगन्धित और स्वादिष्ठ घन जायगी ।

पेड़े

आवश्यक सामग्री—एक सेर ताजा खोवा, एक सेर बूरा, आधा पाव घी, बडी तथा छोटी इलायची ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कड़ाही को आग पर रख दीजिये और उसमे ताजा, चिकना और बिना रवे का खोवा डालकर मंदी आग पर इस प्रकार घोटिये कि वह जलने न पावे । ऊपर से उसमे एक छटाँक घी डाल दीजिये । जब खोवे का रंग बादामी हो जाय तब उसमें आधा पाव बूरा डालकर मिला दीजिये । अब कड़ाही को आग से उतारकर नीचे रख लीजिये । जब खोवा कुछ ठण्डा हो जाय तब उसमे शेष बूरा डालकर हाथ से मलकर मिला दीजिये । इसके पश्चात् इलायची के दाने मिलाकर खोवे की छोटी-छोटी लोई बनाकर हथेली से दाबकर पेड़े बना

लीजिये। बनाते समय यह ध्यान रखना चाहिये कि बूरा अन्दाज से ठीक ही पड़े क्योंकि अधिक बूरे के पेड़े स्वादिष्ट नहीं बनते।

आलू के आम

आवश्यक सामग्री—एक पाव अच्छे आलू, आधा सेर शक्कर, आधा पाव घी और केवड़ा या गुलाबजल।

बनाने की विधि—एक पाव अच्छे आलू लेकर बटलोई में उबाल लीजिये। जब आलू अच्छी तरह उबल जायँ तब उनको एक साफ सिल पर उनके छिलके उतारकर पीस लीजिये। इसके पश्चात् आधा सेर शक्कर की चाशनी बटलोई में चढ़ाइये। जब दो तार की चाशनी बन जाय तब उसको उतारकर आग की चिनगारियों पर रख दीजिये। कड़ाही में आधा पाव घी डालिये। घी गर्म हो जाने के पश्चात् उसे नीचे उतार लीजिये। अब पिसे हुए आलुओं की लम्बी गोली बनाइये और उनके बीच में अँगूठे से थोड़ा-सा दबा दीजिये और उन्हें उसी घी में डालकर आग पर चढ़ा दीजिये। कड़ाही में थोड़ी ही टिकियाँ डालनी चाहिये। टिकियों को बार-बार पलटना नहीं चाहिये। एक बात का अवश्य ध्यान रखना चाहिये कि टिकियाँ कुछ मोटी हो, नहीं तो घी में शीघ्र ही फैल जायगी। एक ओर जब वे पक जाएँ तब दूसरी ओर सावधानी के साथ चम्मच से पलट दीजिये। इस प्रकार जब उनका रंग बादामी हो जाय तब उनको उसी चाशनी में डाल दीजिये। एक घंटे के पश्चात् उनको निकालकर खाइये। यदि आपको सुगन्ध रुचिकर हो तो केवड़ा या गुलाबजल डाल दीजिये। इस प्रकार यह तैयार हो जाने पर खाने में स्वादिष्ट और आम के समान प्रतीत होंगे।

आलू के रसगुल्ले

आवश्यक सामग्री—एक सेर अच्छे आलू, आधा पाव मैदा, एक सेर चीनी, एक पाव घी, चिरौजी एवं किशमिश आधी-आधी छटाँक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू को उबालकर छील ले और उन्हें अच्छी तरह सिल पर महीन पीस लें। इसके पश्चात् उसमें मैदा मिला दीजिये। मैदा और आलू को खूब मलकर मिलाने के बाद हाथ में मलकर उसकी

गोलियाँ बनाइये । उन गोलियों के अन्दर एक-एक चिरौजी और किशमिश के दाने भी डाल दीजिये । चीनी में आधा सेर पानी डालकर उसकी खूब पतली चाशनी बना लीजिये । इसके बाद उन गोलियों को घी में सेककर चाशनी में डुवाते जाइये । जब वे गोलियाँ चाशनी में खूब भीग जायँ तब उनमें सुगन्धि के लिए केवडा या बड़ी इलायची की बुकनी डाल दीजिये । इस प्रकार आलू के रसगुल्ले बनकर तैयार हो जायँगे । ये अत्यन्त स्वादिष्ट होते हैं ।

अदरख की मिठाई

आवश्यक सामग्री—आधा सेर अदरख की गाँठें, एक पाव चीनी, आधा पाव साफ पानी ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले बढिया आधा सेर अदरख की गाँठ लेकर उनका छिलका उतारकर धोकर साफ कर लीजिये । फिर उन्हें मलमल के कपड़े में लपेटकर पन्द्रह-बीस मिनट तक पानी में उबालिए ताकि अदरख नर्म हो जाय । अब उसको कपड़े में से निकालकर उसकी चौकोर टुकडियाँ काट लीजिये । एक पाव चीनी लेकर आधा पाव पानी में डालकर दो तार की चाशनी बनाइये । उस चाशनी में अदरख के टुकड़ों को डालकर पकाइये । जब चाशनी तीन या चार तार की बन जाय तो उन टुकड़ों को निकालकर सूखी चीनी में लपेट ले और साफ अमृतबान में डाल ले । इस प्रकार अदरख की मिठाई बनकर तैयार हो जायगी ।

जिस पानी में अदरख को उबाला जाय, वह पानी सब्जी बनाने के काम में भी लाया जा सकता है ।

गोभी की फीरनी

आवश्यक सामग्री—एक खूब बँधा हुआ सफेद गोभी का फूल, एक सेर दूध, पाव भर चीनी, थोड़ा सा बारीक कतरा हुआ मेवा, आधा तोला गुलाब-जल, दो बड़ी इलायची के पिसे दाने, एक छटाँक मैदा, आधा पाव घी, जितनी प्लेट तैयार करनी हो उतने ही चाँदी के वर्कों के टुकड़े और मैदा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गोभी के फूल के रवे चाकू से अलग कर लीजिये । सब फूल अलग हो जाने पर पोस्त के दानों की तरह हो

जायँगे। गोभी के रवों को पतीली में थोड़ा घी डालकर तल लें। जब वे लाल पड़ जाएँ तब निकालकर एक साफ बर्तन में रख दें। फिर मन्दी आग पर दूध को उबाल ले। दो-चार उबाल आने पर दूध नीचे उतारकर उसमें मैदा मिलाकर अच्छी तरह फेट लें जिससे उसमें गुठले न पड़ने पावे। दूध को दुबारा आग पर रख दे और उसे कुछ गाढ़ा होने तक बराबर चलाते रहे, नहीं तो तली में लग जाने का डर रहता है। दूध जब जलकर दो तिहाई रह जाय तब भुने हुए गोभी के रवे डाल दें। इसके बाद उसमें चीनी मिला दे। उसे तब तक बराबर चलाते रहे जब तक कि वह पककर जमने योग्य गाढ़ा न हो जाय।

भुट्टों की लौज

आवश्यक सामग्री—एक सेर कच्चे दाने के भुट्टे, एक पाव घी, आधा सेर मावा (या कम डालना चाहे तो कम भी), चीनी, बादाम और पिस्ते।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कच्चे दाने के भुट्टे मँगाकर घियाकस में कस लीजिये और फिर उन्हें सिल पर पीस लीजिये। खूब महीन पीस जाने के पश्चात् गेहूँ छानने की चलनी उलटी रखकर उस पर उस गूदे को हथेली से रगड़िये, जिससे मोटा छिलका ऊपर रह जाय। उस गूदे को फिर घी में भून लीजिये। इसके बाद उसमें घी डालकर सुनहरा होने पर उतार लीजिये। उसी में मावा मिलाकर फिर भून लीजिये। चीनी से तीन तारकी चाशनी बनाकर उसमें डालकर थाल में घी लगाकर उसे जमा दीजिये। ऊपर से बादाम, पिस्ते बारीक-बारीक काटकर उस पर लगा दीजिये। इस प्रकार भुट्टों की लौज बनकर तैयार हो जायगी। यह लौज देखने में बहुत ही आकर्षक और खाने में बड़ी स्वादिष्ट होती है।

चन्द्रकला

आवश्यक सामग्री—एक सेर खोवा, आधा-आधा पाव सब मेवा, आधा सेर चीनी, दो सेर मैदा, आधा सेर घी तथा केसर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम खोवे में सब मेवा तथा चीनी मिलाकर रख लीजिये। अब मैदा में घी डालकर पानी से माँड़ लीजिये और

उसकी छोटी-छोटी लोई तोड़कर रख लीजिये । इसके पश्चात् लोई की पूड़ी बनाकर उसपर खोवा रखकर दूसरी पूड़ी से ढँककर गोठ दीजिये । अब तीन तार की चाशनी बनाकर इन्हें उसमें डुबो दीजिये । जब चन्द्र-कला चाशनी पी लें तब उन्हें निकालकर थाल में सजाकर रख लीजिये । ऊपर से बादाम, पिस्ता काटकर लगा दीजिये । यदि-चाहें तो केसर भी डालकर उनको और सुन्दर बना सकते हैं ।

बँगला मिठाइयाँ

लालमोहन

आवश्यक सामग्री—एक सेर मावा, एक सेर फटा हुआ दूध (छेना), पाँच सेर शक्कर तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मावे को आधा पाव पानी में अच्छी तरह फेट लीजिये और उसे खूब अच्छी तरह मिला दीजिये । फिर फटे हुए दूध (छेने) में मावे को खूब फेट लीजिये । अब शक्कर की, जलेबी की तरह की, मुलायम चाशनी तैयार कर लीजिये और उसे आग पर गर्म करने को रख दीजिये । इसके पश्चात् जितना बड़ा लालमोहन बनाना हो उतनी बड़ी लोई तोड़कर उन्हें गुलाबजामुन की तरह गोल बनाकर घी में सेकिये । जब लाल हो जायँ तब उन्हें चाशनी में डाल दीजिये । थोड़ी देर के बाद उन्हें निकालकर खाने के काम में लाइये ।

मनमोहन

आवश्यक सामग्री—एक सेर मैदा, तीन छटाँक घी, तीन सेर दूध की मलाई, एक पाव चीनी, आधा पाव चिरौंजी, एक छटाँक पिस्ता, आधा पाव खरबूजे के बीज, एक तोला छोटी इलायची ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मैदा में घी डालकर हाथ से अच्छी तरह मिलाइये । यदि रंग डालना चाहे तो उसमें एक माशा केसर मिला दीजिये । अब मैदा को डेढ़ पाव पानी के साथ गूँधिये । फिर लोइयाँ बनाकर कपड़े से ढँक दीजिये । तीन सेर दूध की मलाई बनाकर उसमें चीनी और मेवा मिला दीजिये । इसके पश्चात् मैदा की गोल लोइयाँ बनाकर उसमें मलाई भर दीजिये । और उन्हें सेककर एक तार की

चाशनी में डाल दीजिये । थोड़ी देर तक डूबे रहने के बाद उन्हें निकालकर खाइये ।

खीरमोहन

आवश्यक सामग्री—चार सेर शक्कर, एक सेर छेना, एक छटाँक सूजी तथा केवड़ा ।

बनाने की विधि—शक्कर की चाशनी बनाकर तैयार कीजिये । फिर छेने को सूजी के साथ अच्छी तरह फेंट लीजिये । इसके पश्चात् उसकी लोई बनाकर चाशनी में उबालिये । जब चाशनी गाढ़ी हो जाय तब उसमें आधा सेर पानी और मिला दीजिये । जब खीरमोहन कड़ाही की तली में बैठने लगे तब कड़ाही उतार लीजिये और उन्हें किसी और बर्तन में निकालकर थोड़े से केवड़े के साथ डाल दीजिये । इस प्रकार स्वादिष्ट खीरमोहन बनकर तैयार हो जायगा । इसे लोग रसगुल्ला भी कहते हैं ।

चमचम

आवश्यक सामग्री—एक सेर छेना, एक छटाँक मैदा, एक छटाँक सूजी, तीन सेर शक्कर की चाशनी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम छेने में मैदा और सूजी अच्छी तरह मिला दीजिये । अब आग जलाकर चाशनी तैयार कीजिये । फिर छेने की लोइयाँ बनाकर उन्हें हाथ से दबा-दबाकर चाशनी में छोड़ते जाइये । जब चाशनी गाढ़ी हो जाय तब उसमें आधा सेर पानी डाल दीजिये । इसी प्रकार चाशनी को तीन बार उबालिये और बार-बार पानी डालिये । जब चमचम चाशनी में तली में डूब जाय तब उतारकर चमचम किसी बर्तन में निकालकर खाइये । यह बहुत स्वादिष्ट लगती है ।

सन्देश

आवश्यक सामग्री—एक सेर छेना, चीनी, एक तोला बड़ी इलायची, तीन रत्ती केवड़ा, दो तोले पिस्ता ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम छेने में चीनी अच्छी तरह मिलाइये । फिर आग जलाकर उस पर कड़ाही रखिये और उसमें छेने को डालकर किसी चीज से चलाते जाइये । जब छेना और चीनी दोनों खीलने लगे तब

उसे नीचे उतारकर बराबर चलाते रहिये । जब उसका सारा पानी सूख जाय तब समझ लीजिये कि सन्देश बनकर तैयार हो गया । इसके पश्चात् उसमें मेवा मिलाकर अन्दाज से लड्डू बना लीजिये और उसमें कटे हुए पिस्ते और इलायची लगाते जाइये ।

मसूर

आवश्यक सामग्री—तीन सेर शक्कर, आधी छटाँक दही का पानी या चार बूँद नीबू का रस या चार माशा फिटकिरी, एक सेर मैदा, एक पाव बेसन, चार सेर घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम शक्कर की कपासी चाशनी तैयार कर लीजिये । जब चाशनी तैयार हो जाय तब उसमें नीबू का रस डाल दीजिये । अब मैदा और बेसन को एक सेर घी में ठीक तरह से भूनिये । जब उसमें खुशबू आने लगे तब चाशनी में मैदा और सूजी डालकर आग पर रख दीजिये और कछी से चलाइये । इसके पश्चात् चार सेर घी पाव-पावभर करके थोड़ी-थोड़ी देर बाद डालते जाइये और उसे बराबर चलाते रहिये । जब मसूर घी छोड़ने लगे तब किसी बर्तन में उसे जमने के लिए छोड़ दीजिये । जम जाने पर बर्फी की तरह काट लीजिये और खाने के काम में लाइये ।

दिल खुशाल

आवश्यक सामग्री—एक सेर बेसन, तीन पाव घी, एक सेर ताजा मावा तथा चाशनी ।

बनाने की विधि—बेसन को आग पर कड़ाही में तीन पाव घी के साथ भून लीजिये । जब खुशबू आए तब उसमें ताजा मावा मिला दीजिये । अब चाशनी उसमें मिलाएँ । एक सेर बेसन को डालकर कछी से अच्छी तरह चलाइये । जब वह थोड़ा जम जाय तब उसे किसी बर्तन में छोड़ दीजिये । जम जाने पर बर्फी की तरह काट खाने के काम में लाइये ।

छेने के रसगुल्ले

आवश्यक सामग्री—एक सेर छेना, आधा पाव मैदा, तीन सेर शक्कर, घी ।

बनाने की विधि—छेने को अच्छी तरह मथ लीजिये । जब उसका रेशे से रेशा मिल जाय तब आधा पाव मैदा उसमे हल्के हाथ से मिला दीजिये । अब एक तार की चाशनी तैयार कर लीजिये । इसके पश्चात् पहिलेवाले छेने की लम्बी-लम्बी लोई बनाकर घी मे तल लीजिये । जब वे थोड़ी-थोड़ी सिक जावे तब उतारकर चाशनी मे डाल दीजिये । थोड़ी देर के बाद चाशनी मे से निकालकर खाइये ।

छेने के रसगुल्ले (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—एक सेर छेना, आधा पाव मैदा, तीन सेर चाशनी, घी तथा केवडा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम छेने को अच्छी तरह मथ लीजिये । जब उसका रेशे से रेशा मिलने लगे तब आधा पाव मैदा हल्के हाथ से उसमे मिला दीजिये । अब छेने की लम्बी-लम्बी लोइयाँ बनाकर घी मे तल लीजिये । इसके पश्चात् उन्हे एक तार की चाशनी मे डाल दीजिये । कुछ देर तक चाशनी मे पड़ा रहने के पश्चात् उनमे ऊपर से थोडा-सा केवडा डाल दीजिये । फिर उन्हे बाहर निकालकर खाइये ।

काले रसगुल्ले

आवश्यक सामग्री—एक सेर छेना, एक पाव शक्कर का रवा, एक पाव मैदा, तीन सेर शक्कर की चाशनी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम छेने को खूब अच्छी तरह मथकर उसका रेशे से रेशा मिला दीजिये । फिर शक्कर का रवा और मैदा मिलाकर खूब फेटिये । अब अपने इच्छानुसार उसकी बड़ी-वड़ी लोइयाँ बनाइये और उन्हे रसगुल्लो की भाँति सेक लीजिये । जब सिककर कुछ काले पडने लगे तब उन्हे निकालकर एक तार की चाशनी मे डाल दीजिये । कुछ देर बाद उन्हे निकालकर खाइये । इस प्रकार रसगुल्ले बनकर तैयार हो जायँगे ।

उसे नीचे उतारकर बराबर चलाते रहिये । जब उसका सारा पानी सूख जाय तब समझ लीजिये कि सन्देश बनकर तैयार हो गया । इसके पश्चात् उसमे मेवा मिलाकर अन्दाज से लड्डू बना लीजिये और उसमे कटे हुए पिस्ते और इलायची लगाते जाइये ।

मंसूर

आवश्यक सामग्री—तीन सेर शक्कर, आधी छटाँक दही का पानी या चार बूंद नीबू का रस या चार माशा फिटकिरी, एक सेर मैदा, एक पाव बेसन, चार सेर घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम शक्कर की कपासी चाशनी तैयार कर लीजिये । जब चाशनी तैयार हो जाय तब उसमे नीबू का रस डाल दीजिये । अब मैदा और बेसन को एक सेर घी में ठीक तरह से भूनिये । जब उसमे खुशबू आने लगे तब चाशनी में मैदा और सूजी डालकर आग पर रख दीजिये और कछी से चलाइये । इसके पश्चात् चार सेर घी पाव-पावभर करके थोड़ी-थोड़ी देर बाद डालते जाइये और उसे बराबर चलाते रहिये । जब मसूर घी छोड़ने लगे तब किसी बर्तन में उसे जमने के लिए छोड़ दीजिये । जम जाने पर बर्फी की तरह काट लीजिये और खाने के काम में लाइये ।

दिल खुशाल

आवश्यक सामग्री—एक सेर बेसन, तीन पाव घी, एक सेर ताजा मावा तथा चाशनी ।

बनाने की विधि—बेसन को आग पर कड़ाही में तीन पाव घी के साथ भून लीजिये । जब खुशबू आने लगे तब उसमे एक सेर ताजा मावा मिला दीजिये । अब चाशनी बनाकर उसमें मावा मिले हुए बेसन को डालकर कछी से अच्छी तरह चलाइये । जब वह अच्छी तरह मिल जाय तब उसे किसी थाल में निकालकर फैला दीजिये । जब वह कड़ा हो जाय तब उसे बर्फी की तरह काट लीजिये और चाँदी के बर्क लगाकर खाने के काम में लाइये ।

छेने के रसगुल्ले

आवश्यक सामग्री—एक सेर छेना, आधा पाव मैदा, तीन सेर शक्कर, घी ।

बनाने की विधि—छेने को अच्छी तरह मथ लीजिये । जब उसका रेशे से रेशा मिल जाय तब आधा पाव मैदा उसमें हल्के हाथ से मिला दीजिये । अब एक तार की चाशनी तैयार कर लीजिये । इसके पश्चात् पहिलेवाले छेने की लम्बी-लम्बी लोई बनाकर घी में तल लीजिये । जब वे थोड़ी-थोड़ी सिक जावे तब उतारकर चाशनी में डाल दीजिये । थोड़ी देर के बाद चाशनी में से निकालकर खाइये ।

छेने के रसगुल्ले (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—एक सेर छेना, आधा पाव मैदा, तीन सेर चाशनी, घी तथा केवडा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम छेने को अच्छी तरह मथ लीजिये । जब उसका रेशे से रेशा मिलने लगे तब आधा पाव मैदा हल्के हाथ से उसमें मिला दीजिये । अब छेने की लम्बी-लम्बी लोइयाँ बनाकर घी में तल लीजिये । इसके पश्चात् उन्हें एक तार की चाशनी में डाल दीजिये । कुछ देर तक चाशनी में पड़ा रहने के पश्चात् उनमें ऊपर से थोड़ा-सा केवडा डाल दीजिये । फिर उन्हें बाहर निकालकर खाइये ।

काले रसगुल्ले

आवश्यक सामग्री—एक सेर छेना, एक पाव शक्कर का रवा, एक पाव मैदा, तीन सेर शक्कर की चाशनी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम छेने को खूब अच्छी तरह मथकर उसका रेशे से रेशा मिला दीजिये । फिर शक्कर का रवा और मैदा मिलाकर खूब फेटिये । अब अपने इच्छानुसार उसकी बड़ी-बड़ी लोइयाँ बनाइये और उन्हें रसगुल्लो की भाँति सेक लीजिये । जब सिककर कुछ काले पड़ने लगें तब उन्हें निकालकर एक तार की चाशनी में डाल दीजिये । कुछ देर बाद उन्हें निकालकर खाइये । इस प्रकार रसगुल्ले बनकर तैयार हो जायँगे ।

सैंडविच

Sandwiches

सैंडविच बनाने और रखने की विधि

चौरस सैंडविच के लिए एक दिन की बासी रोटी होनी चाहिये; क्योंकि ताजी रोटी की अपेक्षा बासी रोटी काटने में आसानी रहती है। रोल्ड (Rolled) सैंडविच के लिए ताजी रोटी प्रयोग में लानी चाहिये। विशेष प्रकार के टिनो में पकाई हुई रोटी के, जिसमें पूरे चौकोर या गोल टुकड़े कटे हुए होते हैं, जब रवे काटे जाते हैं तो वे सस्ती पड़ती हैं। परन्तु अच्छे दाने की कोई भी रोटी प्रयोग में लाई जा सकती है।

रोटी (Bread)

सब प्रकार की रोटियों से सैंडविच बनाई जाती हैं; जैसे सफेद, ब्राउन, राई, ग्राहम, गेहूँ, रेजन आदि। कभी-कभी दो या अधिक प्रकार की रोटियाँ एक साथ प्रयोग की जाती हैं। जब टुकड़े (Slices) लम्बाई में काटे जाते हैं, मक्खन लगाया जाता है और भरे जाते हैं। लम्बे, तग रोलस (Rolls) आकर्षक और सुन्दर होते हैं।

अच्छी सैंडविच के लिए—चाय के समय, स्वागत के समय, खाने के पहिले भूख बढ़ाने के लिए अथवा सलाद के साथ परोसने के लिए—रोटी पतले से पतले स्लाइस में काटनी चाहिये और उसके रवे हटा देने चाहिये। काटने के लिए तेज चाकू का प्रयोग करना चाहिये जिससे किनारे के रेशे न उखड़ने पावे।

रोटी के स्लाइस की मोटाई के अनुपात से मक्खन और उसका भराव बढ़ाया जाना चाहिये अर्थात् स्लाइस की मोटाई के अनुसार ही मक्खन आदि का प्रयोग करना चाहिये।

मास, टमाटर, मछली, अंडे इत्यादि की सैंडविच में स्वाद के लिए नमक, करी, पार्सले इत्यादि का प्रयोग मक्खन में मिलाकर किया जा सकता है।

सैंडविच बनाने के लिए स्लाइस के किनारे तक मक्खन फैलाना चाहिये। यह ध्यान रहे कि मक्खन केवल स्लाइस के एक ओर लगाना है जो दूसरी स्लाइस के ऊपर रक्खा जाता है। बाहर के किनारों पर मक्खन न लगाना चाहिये। यदि स्लाइस के जोड़े न बनाने हों तो स्लाइस को रोटी में से काटने से पहिले मक्खन फैलाना सुविधाजनक रहता है। छोटा स्पेटुला (Spatula) इस प्रकार से मक्खन फैलाने में सहायता करता है।

चौरस सैंडविच (Sandwiches) किसी भी शकल में काटी जा सकती है; जैसे चौकोर, त्रिकोण, गोल इत्यादि।

सैंडविच के रोल (Rolled Sandwiches)

रोल सैंडविच बनाने के लिए ताजी रोटियों में से रवे काटना चाहिये। रोटी के एक किनारे पर मक्खन की पतली तह जमा देनी चाहिये। इसमें से बहुत बारीक स्लाइस काटनी चाहिये। यदि फिलिंग (Filling) इस्तेमाल करना हो तो मक्खन लगी हुई स्लाइस के ऊपर इसे फैला देना चाहिये। मक्खन लगी हुई तह को अन्दर लेते हुए स्लाइस को लपेट (Roll) कर देना चाहिये और स्लाइस के किनारे को नीचे रखते हुए एक नैपकिन पर रख देना चाहिये। जब सब सैंडविच तैयार हो जायें तब नैपकिन को रोल के चारों ओर मजबूती से खींच लेना चाहिये और प्रयोग में लाने के समय तक उन्हें किसी ढंडे स्थान पर रख देना चाहिये। इस प्रकार मक्खन सख्त हो जायगा और रोल भी जुड़ जायेंगे।

इनको रखने का सबसे अच्छा उपाय यह है कि सैंडविच परोसने के पहिले तैयार की जायें। यदि किसी कारणवश कुछ घण्टे पहिले तैयार करनी हो तो उनको पैराफीन (Paraffin Paper) कागज में लपेटकर अथवा भीगे कपड़े में लपेटकर अथवा पत्थर के जार में रखना चाहिये।

अण्डों की सैंडविच (Egg Sandwiches)

आवश्यक सामग्री—नमक, काली मिर्च, पपरीका, सख्त उबले हुए अण्डे।

बनाने की विधि—अण्डों के स्लाइस काट लीजिये। रोटी के स्लाइस काटकर उन पर मक्खन लगा लीजिये। इन मक्खन लगे हुए

स्लाइसों के बीच में अण्डों के स्लाइस रख दीजिये । इसके पश्चात् इनके ऊपर नमक, काली मिर्च और पपरीका बुरक दीजिये । ये सैंडविच यात्रा, पिकनिक तथा भोजन के समय प्रयोग करने में अच्छे रहते हैं ।

पीनट बटर और प्याज की सैंडविच

(Peanut Butter and Onion Sandwiches)

आवश्यक सामग्री—एक कप पीनट बटर, $\frac{1}{4}$ कप मेयोनेज (Mayonnaise), एक छोटी बरमुदा अथवा स्पेनिश प्याज ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम रोटी के पतले स्लाइस काट लीजिये । उन स्लाइसों को फैला लीजिये । अब मक्खन और मेयोनेज को मिलाकर स्लाइसों पर फैला दीजिये । इसके पश्चात् प्याज के बारीक कटे हुए टुकड़ों की तह मक्खन के ऊपर लगा दीजिये । इस प्रकार सैंडविच बनकर तैयार हो गई । अब इसे प्रयोग में लाइये ।

पीनट बटर और केले की सैंडविच

(Peanut Butter and Banana Sandwiches)

आवश्यक सामग्री—आधा कप पीनट बटर, $\frac{1}{2}$ कप क्रीम या गर्म पानी, आधा कप केले की पल्प (Pulp) या महीन कटा हुआ केला तथा नीबू का रस ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पीनट बटर (Peanut Butter) को क्रीम के साथ इस प्रकार मिलाइये कि वह चिकना और हल्के रंग का हो जाय । फिर इसे केले की पल्प और नीबू के रस में मिलाइये । इसके पश्चात् रोटी के पतले मक्खन लगे हुए स्लाइसों के बीच में इस मिश्रण को लगाकर सैंडविच तैयार कर लीजिये, अथवा केले के बारीक स्लाइस काटकर रोटी के मक्खन लगे हुए स्लाइसों के बीच में लगा दीजिये ।

पनीर की सैंडविच (Cheese Sandwiches)

आवश्यक सामग्री—आधा पाउंड अमेरिकन पनीर, दो चम्मच पिघला हुआ मक्खन, $\frac{1}{2}$ कप क्रीम, आधा चम्मच सूखा मस्टर्ड, पपरीका तथा नमक ।

बनाने की विधि—सब सामग्री को अच्छी तरह से मिला लीजिये और मक्खन लगे हुए रोटी के पतले स्लाइसों के बीच में इस मिश्रण का प्रयोग करके सैन्डविच तैयार कर लीजिये। यह रेफ्रिजरेटर (Refrigerator) में बन्द जारों में सुरक्षित रखना चाहिये। अन्यथा खराब होने की सम्भावना रहती है।

पनीर व केले की सैन्डविच

(Cheese and Banana Sandwiches)

आवश्यक सामग्री—एक कप क्रीम चीज (Cream cheese) चौथाई कप क्रीम, दो केले, चौथाई कप मेयोनेज (Mayonnaise)।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम केले को बर्फ में ठंडा करके उनके पतली स्लाइसों काट लीजिये। फिर उन पर मेयोनेज (Mayonnaise) लगा दीजिये। इसके पश्चात् सफेद रोटी की स्लाइसों काटकर उन पर मक्खन तथा क्रीम चीज (Cream cheese) लगा लीजिये। अब रोटी पर क्रीम लगाकर उसे मुलायम कर लीजिये। फिर हर दो स्लाइसों के बीच में मेयोनेज लगे हुए केले की स्लाइसों रख दीजिये। इस प्रकार पनीर व केले की सैन्डविच बनकर तैयार हो जायगी।

अथवा केले का गूदा (Pulp) लेकर मुलायम, पनीर के साथ मिलाकर मक्खन लगे रोटी के टुकड़ों के साथ प्रयोग में लाइये।

पनीर व प्याज की सैन्डविच

(Cheese and Onions Sandwiches)

आवश्यक सामग्री—एक कप क्रीम चीज (Cream cheese) चौथाई कप, बरमूदे की टिकियाँ (Chopped Bermuda), प्याज, सलाद की पत्तियाँ, चौथाई कप मेयोनेज (Mayonnaise)।

बनाने की विधि—पनीर को कटी हुई प्याज के साथ मिलाइये। अब मक्खन लगे हुए रोटी की स्लाइसों के बीच में इस मिश्रण का मेयोनेज तथा सलाद की पत्ती के साथ प्रयोग करिये। इस प्रकार पनीर और प्याज की सैन्डविच बनकर तैयार हो जायगी।

प्याज की सैन्डविच (Onion Sandwiches)

बनाने की विधि—प्याज के गोल टुकड़े काटकर उनके ऊपर नमक का पानी डालिये और थोड़ी देर तक उसी पानी में रक्खा रहने दीजिये जिससे प्याज की गंध दूर हो जाय। फिर प्याज को सुखा लीजिये। इसके पश्चात् रोटी की पतली स्लाइसे काटकर उन पर मक्खन लगा लीजिये। अब रोटी की हर दो स्लाइसों के बीच में प्याज, नमक और कालीमिर्च और यदि चाहो तो थोड़ा-सा मस्टर्ड (Mustard) लगा लीजिये। इस प्रकार प्याज की सैन्डविच बनकर तैयार हो जायगी।

आलू और डबलरोटी के सैन्डविच

आवश्यक सामग्री—आलू, डबलरोटी, नमक, मिर्च, हरा धनियाँ तथा नीबू या अमचूर की खटाई।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू को धोकर उबालिये। उबल जाने पर उन्हें छील कर पतला काट लीजिये। फिर उनमें सब मसाला पीसकर मिला दीजिये। इसके पश्चात् डबलरोटी की पतली-पतली स्लाइसे काट लीजिये और एक स्लाइस पर आलू लगाकर दूसरी स्लाइस उस पर चिपका दीजिये। इस प्रकार सैन्डविच बनकर तैयार हो जायँगे। अब इन्हें चाय या नाश्ते के साथ खाने के काम में लाइये।

डबलरोटी और टमाटर की सैन्डविच

आवश्यक सामग्री—डबलरोटी, टमाटर, हरा धनियाँ तथा नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम डबलरोटी की पतली-पतली स्लाइसे काट लीजिये। टमाटर को धोकर साफ करिये और पतला काट लीजिये। साथ ही हरा धनियाँ भी महीन काट लीजिये। इसके पश्चात् डबलरोटी की स्लाइस पर टमाटर के टुकड़े तथा हरा धनियाँ लगाकर ऊपर से पिसा नमक डाल दीजिये। ऊपर से दूसरी स्लाइस को उसके ऊपर चिपका दीजिये। इस प्रकार सैन्डविच बनकर तैयार हो जायँगे।

बादाम की सैन्डविच (Almond Sandwiches)

आवश्यक सामग्री—सवा कप बादाम, आधा चम्मच नमक तथा तीन चम्मच नीबू का रस।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम रोटी की पतली-पतली स्लाइसें काट लीजिये। बादामों को महीन पीसकर टिकिया बना लीजिये। उसमें नमक और नीबू का रस मिला दीजिये और मक्खन लगी हुई रोटी की पतली स्लाइसों के साथ इसे प्रयोग में लाइये। अब रोटी को छोटे-छोटे टुकड़ों में ऐसा काटिये कि हर सैंडविच के बीच में एक-एक बादाम आ जाय। इस प्रकार सैंडविच तैयार हो जायगी।

करी

CURRIES

करी (Curries) कई प्रकार की बनती हैं। उनमें से बहुत सी तो बहुत स्वादिष्ट होती हैं। यदि उनको विधिपूर्वक बनाया जाय तो उनका स्वाद और भी बढ़ जाता है।

कुछ लोगो का विचार है कि करी (Curry) को इतना गर्म खाना चाहिये कि खाते समय जीभ जलने लगे। करी बनाते समय करी का चूर्ण (Curry Powder) अवश्य प्रयोग में लाना चाहिये। उसके स्थान पर यदि कोई और चीज कम हो जाय तो कोई चिन्ता की बात नहीं।

कुछ लोगो का मत है कि करी (Curry) अन्य चीजों की बनिस्बत शीघ्र बन जाती है परन्तु ऐसा नहीं है। करी बनाने में जल्दी नहीं करनी चाहिये। उसे सावधानी और अच्छी तरह पकाना चाहिये। क्योंकि जल्दबाजी में करी खराब हो जाती है। अच्छा तो यह है कि करी को खाने से एक दिन पूर्व ही बनाकर रख ले और दूसरे दिन प्रयोग में लावे। क्योंकि करी (Curry) को दुबारा गर्म करने से उसका स्वाद और भी बढ़ जाता है। अब रहा प्रश्न करी को गर्म खाने का यह तो खानेवाले की रुचि के ऊपर निर्भर है कि वह गर्म खाना अधिक पसन्द करता है या ठण्डी खाना। इसलिए करी (Curry) को खानेवाले की रुचि के अनुसार ही बनाना चाहिये।

करी को परोसने की विधि

करी को सदैव अलग बर्तन में परोसना चाहिये। चावल में मिलाकर नहीं परोसना चाहिये। यदि थोड़ी करी परोसना हो तो बर्तन में चावल रखकर उनके चारों ओर करी डाल दीजिये। करी के साथ यदि चटनी, बम्बई डक (Bombay Duck) आदि हो तो भोजन और भी सुन्दर और स्वादिष्ट बन सकता है। इसके लिए आम की मीठी चटनी बहुत ही उपयुक्त है।

करी के लिए चावलों को उबालना

करी के साथ परोसे जानेवाले चावलो को ठीक ढग से पकाना भी आवश्यक है। चावलो को पकाकर खुश्क कर लीजिये ताकि चावलो का एक-एक दाना अलग-अलग दिखाई दे। इसलिए चावलों को पकाते समय इस बात का ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक है कि वे चिपचिपे न हो जायँ। क्योंकि चावलों के चिपचिपे हो जाने से खाने का स्वाद ही बिगड़ जाता है। साथ ही देखने में भी भद्दे प्रतीत होते हैं। इसलिए चावलो को सदैव सावधानी से पकाना चाहिये।

हुसैनी करी

आवश्यक सामग्री—एक पाव गोश्त, छ फली लहसुन की, एक गाँठ प्याज की, छ. गोआ की मिरचे, एक चम्मच हल्दी, डेढ चम्मच सूखा धनियाँ, अदरक का टुकड़ा, एक चम्मच पिसी हुई मिरच, चौथाई चम्मच जीरा, चार लौंग, $\frac{1}{2}$ सूखा या ताजा नारियल, एक चम्मच खस-खस, एक नीबू, नमक और एक चम्मच घी या डालडा।

बनाने की विधि—सबसे पहिले गोश्त को छोटी-छोटी बोटियों में काट लीजिये। आधा प्याज महीन व बाकी का बीच के टुकड़ों में काट लीजिये। लहसुन और अदरक को बारीक काट लीजिये। हल्दी, पिसा हुआ धनियाँ और मिरचे मिलाइये। लौंग, जीरा, नारियल और खसखस को सिल पर खूब अच्छी तरह से पीस लीजिये। चार इंच लम्बी चार तीलियों में क्रमशः मास, लहसुन, अदरक और प्याज अच्छी प्रकार जोड़कर पिरो लीजिये। घी को गर्म करके शेष प्याज, लहसुन और अदरक को तलकर सुर्ख कर लीजिये। मसाले को भी अच्छी तरह भून लीजिये। इसके पश्चात् गोश्त की तीलियाँ डालकर दस मिनट तक तेज आग पर भून लीजिये। उसमें एक कप पानी और नमक मिला दीजिये। इसके बाद गोश्त को नरम होने तक हलकी आग पर पकाइये। जब आप इसे परस तो उससे दस मिनट पहिले नीबू का रस इसमें मिला दीजिये।

ठण्डे गोश्त की करी (Cold-meat Curry)

आवश्यक सामग्री—दो कप अच्छी तरह पका हुआ मास, गेप

टुकड़ों में कटा हुआ मांस, एक कप स्टाक (शोरबा), दो बड़ी प्याज की गाँठ, आवश्यकतानुसार नमक, हल्दी और लाल मिर्च, चार फली लहसुन की, दो चम्मच इमली का गूदा, अदरक का टुकड़ा, एक कप बचे हुए पोटेटो चिप्स तथा घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम हल्दी, मिर्च, नमक, अदरक, लहसुन और एक गाँठ प्याज को सिलपर खूब महीन पीस लीजिये । एक प्याज की गाँठ को बारीक काट लीजिये । मसाले में प्याज मिलाकर घी में भून लीजिये । इसके पश्चात् मिला हुआ मसाला स्टाक में उबाल लीजिये । उसी में मांस भी डाल दीजिये । इस प्रकार इन सबको मिलाकर बहुत हल्की आग पर पका लीजिये । इस प्रकार ठण्डे गोश्त की करी तैयार हो जायगी ।

परोसने से थोड़ी देर पहिले इसमें आलू और इमली का रस मिला दीजिये । इसको नारियली चावलों के साथ भी खाने में प्रयोग कर सकते हैं ।

झींगा-टमाटर करी

आवश्यक सामग्री—आधसेर झींगे, तीन ताजे बड़े टमाटर, तीन प्याज की गाँठ, आधा नारियल, हरा धनियाँ, दो फली लहसुन की, अदरक, दो चम्मच पिसा हुआ धनियाँ, एक चम्मच पिसी हुई मिर्च, छः मीठे नीम के पत्ते, चार चम्मच घी या मक्खन और आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले टमाटर छीलकर उसके अन्दर के बीज और गूदा निकाल दीजिये तथा झींगों पर नमक छिड़ककर रख दीजिये । प्याज, लहसुन और अदरक को महीन काट लीजिये । हरा धनियाँ काटकर टमाटर के गूदे में मिला दीजिये । इसके पश्चात् झींगे गर्म घी या मक्खन में तब तक भूनिये जबतक वे सुखें न पड़ जायँ । तब उसमें कटा हुआ मसाला मिलाकर पाँच मिनट तक फिर भूनिये । अब उनमें टमाटर का गूदा मिलाकर झींगो को तैयार होने तक हल्की आग पर पकाइये । उसी में नारियल का दूध निकालकर एक कप दूध मिला दीजिये । इस प्रकार झींगा-टमाटर करी बनकर तैयार हो जायगी । पकाते समय यह ध्यान रखिये कि जिस वर्तन में आप करी पकावे उसका मुँह खुला रहे ।

सिलोन करी

आवश्यक सामग्री—एक नारियल, १½ पाव सूखी मछलियाँ, एक गाँठ प्याज, एक कच्चा केला, तीन बीच के आलू, एक बीच का बैंगन, एक चम्मच सूखा धनियाँ, हरे धनिये और मीठी नीम की पत्ती, तीन हरी मिरचे, १½ चम्मच राई, १½-चम्मच उड़द की दाल, नीबू का रस, नमक और दो चम्मच घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—नारियल में से तीन कप दूध निकालिये । इसके पश्चात् सूखी मछली धो, साफ करके काटिये । केले, बैंगन और आलू को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटिये । प्याज और दो मिरचे महीन काटिये । सूखा धनियाँ और एक हरी मिरच अच्छी तरह से पीसिये । दो कप नारियल के दूध में मछलियाँ और सब्जियाँ पकाइये । एक दूसरे बर्तन में घी गरम कर लीजिये । राई फूटने तक इसे उड़द की दाल के साथ तलिये । इसके बाद इसे पीसे हुए मसाले और नारियल के दूध के साथ उबालिये । इसको, काटा हुआ मसाला डालकर, पाँच मिनट तक पकाइये । इसके पश्चात् उसमें मछलियाँ और सब्जियाँ डालकर एक बार उबाल लीजिये । इस प्रकार जब उबलकर तैयार हो जाय तब उसमें नीबू का रस डालकर गरम-गरम खाइये ।

मछली करी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मछली, एक गाँठ प्याज, ½ नारियल, मीठी नीम की कुछ पत्तियाँ, हरा धनियाँ, इमली, एक चम्मच पिसी मिरच, आधा चम्मच राई, एक चम्मच हल्दी, दो चम्मच घी या मक्खन और आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मछली को धोकर साफ कर लीजिये और उसे काटकर उस पर नमक छिड़क दीजिये । प्याज, नारियल, नीम की पत्ती, और हरे धनिये की पत्तियाँ अच्छी तरह से पीस लीजिये । इमली से दो कप रस बनाइये । इसको राई फूटने तक तल लीजिये और उसमें बाकी मसाला डालकर भून लीजिये । इसके पश्चात् इमली का रस और कटी हुई तथा नमक मिली हुई मछली उसमें डाल दीजिये । इसको आग पर मछली तैयार होने तक पकाइये ।

नोट :—इसमें इमली के स्थान पर कच्चे आम भी इस्तेमाल कर सकते हैं। आम का रस निकालने के लिए आम को पकाकर उसका रस निकाल लीजिये।

मलबार करी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बकरी का माँस या मुर्गी, एक चम्मच सूखा धनियाँ, आधा चम्मच राई, आधा चम्मच हल्दी, आधा चम्मच जीरा, चार प्याज की गाँठ, दो हरी मिर्चें, तीन फली लहसुन की, आधा इंच अदरक का टुकड़ा, एक नारियल, चार छोटे आलू, चार चम्मच सिरका, एक चम्मच चावल का आटा और एक चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सबसे पहिले मुर्गी या बकरी के गोشت की छोटी-छोटी बोटियाँ काट लीजिये। सूखा धनियाँ, हल्दी, राई और जीरा अच्छी तरह पीसिये। प्याज, हरी मिर्चें, लहसुन और अदरक को बारीक काट लीजिये। नारियल से तीन कप दूध निकाल लीजिये। आलू को छीलकर दो-दो टुकड़ों में काट लीजिये। गर्म घी में काटा हुआ सब मसाला, पाँच मिनट तक तलिये। चावल का आटा और एक कप नारियल का दूध छोड़कर बाकी सब सामग्री डाल दीजिये। माँस जब आधा पक जाय तब उसमें नारियल का दूध और चावल का आटा डाल दीजिये। इसको माँस नरम होने तक पकाइये। जब यह खूब पक जाय तो इसे आग पर से उतार लीजिये। यदि शोरवा बहुत गाढ़ा हो तो उसमें थोड़ा-सा गर्म पानी मिला दीजिये। इस प्रकार मलबार करी तैयार हो जायगी।

मलाई करी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर झींगे, एक नारियल, दो प्याज की गाँठ, अदरक, आधा चम्मच हल्दी, एक चम्मच काला शीरा, आधा चम्मच पिसी लौंग, इलायची और दालचीनी, एक चम्मच शक्कर, आवश्यकतानुसार नमक और दो चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम एक प्याज की गाँठ काटकर रख लीजिये। शेष प्याज और अदरक को अच्छी तरह पीस लीजिये। झींगे को गरम घी या मक्खन में तलकर निकाल लीजिये और अलग एक बर्तन में रख लीजिये।

फिर इसी घी में प्याज को तलकर सुर्ख कर लीजिये, उसमें पिसा हुआ मसाला, शक्कर व नमक डाल दीजिये । इन सबको तैयार होने तक घी में तल लीजिये । इसके पश्चात् उसमें नारियल का दूध और झींगे डालकर हलकी आग पर पकाइये । जब पककर तैयार हो जाय तो आग से उतारने से पहिले उसमें शीरा घोल दीजिये ।

शीरा बनाने के लिए दो चम्मच शक्कर बिना पानी के पकाइये । जब वह पककर सुर्ख हो जाय तब उसे गरम-गरम करी में मिला दीजिये ।

गोआ करी

आवश्यक सामग्री—एक सेर मछली या झींगे, एक नारियल, छः गोआ की मिरचे, एक चम्मच सूखा धनियाँ दो बड़ी प्याज की गाँठ, छः फली लहसुन की, एक चम्मच हल्दी, इमली, चार चम्मच घी या मक्खन और आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आधे नारियल का एक कप दूध निकालकर रख लीजिये और आधे नारियल को कद्दूकस कर लीजिये । एक प्याज, लहसुन, सूखा धनियाँ मिर्चे अच्छी तरह से सिल पर पीस लीजिये । शेष प्याज को काट लीजिये । इमली से आधा कप रस बनाकर किसी साफ बर्तन में रख लीजिये । गर्म घी में प्याज को सुर्ख तलकर पिसा हुआ मसाला उसमें मिलाकर भून लीजिये । इसके पश्चात् इसमें कटी हुई मछली या झींगे और कद्दूकस किया हुआ नारियल मिलाइये । इनको तेज आग पर पाँच मिनट तक भूनिये । फिर इसमें नारियल का दूध डालकर मछली नरम होने तक पकाइये । अन्त में इसमें इमली का रस मिलाकर एक बार फिर उवाल लीजिये ।

साधारण करी (Simple Curry)

आवश्यक सामग्री—एक पौण्ड कच्चा या पका हुआ गोश्त, चार गाँठ प्याज, दो औंस घी या मक्खन, एक मेज-चम्मच आटा, एक बड़ा चम्मच करी पाउडर (Curry Powder) आधा पौण्ड स्टॉक, मुट्ठी भर मुनक्का, एक बड़ा चम्मच चटनी, लाल मुनक्को की चटनी या मुरब्बा,

शक्कर, कुचले हुए बेर, नमक तथा पाव पौण्ड पानी में मिला हुआ एक चम्मच सूखे नारियल का पाउडर ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गोشت को साफ करके घनाकार टुकड़ों में काट लीजिये । अब इनको पतीली में घी या मक्खन डालकर आग पर भून लीजिये । जब गोشت भुनते-भुनते ब्राउन रंग का हो जाय तब उसे नीचे उतारकर रख दीजिये ।

इसके पश्चात् अब प्याज को छील, काटकर धो लीजिये और पतीली में घी डालकर आग पर तल लीजिये । जब प्याज मुलायम और ब्राउन रंग की हो जाय तब उसमें आटा और करी पाउडर डालकर चम्मच से मिला दीजिये । दस मिनट के बाद इसमें स्टॉक डालकर तेज आग पर पकने दीजिये । अब इसमें मुनक्के, चटनी तथा बेर का पाउडर इत्यादि चीजे मिला दीजिये । अब इन सब चीजों को आग पर डेढ़ घण्टे तक पकने दीजिये । इसके बाद इस मिश्रण को पहिले पके हुए गोشت में मिला दीजिये और आधा घण्टे बाद इन्हे दुबारा आग पर चढ़ा दीजिये । यदि यह गाढ़ा अधिक हो तो इसमें नारियल का पानी डालकर पतला कर लीजिये । यदि स्टॉक कम है तो आवश्यकतानुसार और मिला दीजिये । इसके पश्चात् एक घण्टे से लेकर डेढ़ घण्टे तक पकाइये । अन्त में इसमें नीबू का रस और आवश्यकतानुसार नमक तथा शक्कर मिला दीजिये । यदि इसे आप गहरे रंग की करी बनाना चाहते हैं तो इसमें थोड़ा-सा ब्राउन रंग मिला दीजिये ।

यह करी कच्चे और पके दोनों तरह के गोشت से तैयार की जा सकती है । यह भी बहुत स्वादिष्ट होती है ।

खुश्क करी (Dry Curry)

आवश्यक सामग्री—एक पौण्ड कच्चा गोشت, दो गाँठ प्याज, $\frac{1}{2}$ गाँठ अदरक, दो औंस घी या मक्खन, एक मेज-चम्मच करी पाउडर, एक बड़ा चम्मच चटनी, चार मेज-चम्मच स्टॉक तथा नीबू का रस ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम प्याज को छीलकर महीन काट लीजिये, फिर घी या मक्खन में उसे तल लीजिये । जब प्याज का रंग

ब्राउन हो जाय तब उसमें अदरख, करी पाउडर, चटनी तथा नीबू का रस मिला दीजिये और आग पर रखकर करीब दस मिनट तक पकाइये। अब इसमें स्टॉक तथा टुकड़ों में कटा हुआ गोश्त मिला दीजिये। इन सबको धीमी आग पर पकने दीजिये। बीच-बीच में इसको चमचे से चलाते जाइये तथा डेढ़ घण्टे तक पकाइये। इसमें यदि स्टॉक कम हो तो आवश्यकतानुसार स्टॉक मिला दीजिये। यदि करी को और भी स्वादिष्ट बनाना चाहते हैं तो उसमें एक चम्मच मलाई और मिला दीजिये।

कच्चे गोश्त से करी बनाने की निकोलिनि विधि

Nicolini's Recipe for a Curry of Raw Meat

आवश्यक सामग्री—एक पौण्ड कच्चा गोश्त, चार छोटी गांठें प्याज की, दो औंस घी या मक्खन, एक बड़ा चम्मच करी पाउडर, एक बड़ा चम्मच गुंधा हुआ बेसन (Curry Paste), एक बड़ा चम्मच आटा, पाव पौण्ड पानी में एक चाय चम्मच मिला हुआ सूखा नारियल का पाउडर, आधा पौण्ड स्टॉक, एक मेज-चम्मच लाल मुनक्के की चटनी या मुरब्बा (Red Currant-jelly) या कुचले हुए बेर, एक चाय चम्मच नीबू का रस या करौंदे का रस।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गोश्त को साफ करके घनाकार टुकड़ों में काट लीजिये। फिर पतली में घी या मक्खन डालकर गोश्त को उसमें भून लीजिये। जब गोश्त का रंग भूरा हो जावे तब उसे आग से उतार लीजिये। इसी प्रकार प्याज को अच्छी प्रकार छील-काटकर धो लीजिये और घी या मक्खन के साथ भूनिये। जब प्याज मुलायम और रंगीन हो जाय तब उसमें करी पेस्ट, करी पाउडर तथा आटा मिला दीजिये। अब आग पर इन सबको करीब पाँच मिनट तक पकाते रहिये। अब इसमें स्टॉक मिलाकर आधा घण्टे तक फिर पकाइये। पकाते समय इसे चमचे से चलाते रहिये। थोड़ी देर के बाद इस पके हुए मिश्रण में भुना हुआ मास डाल दीजिये। अब इसे करीब आधे घण्टे तक रखा रहने दीजिये। यदि सम्भव हो सके तो उसे पूरे एक दिन तक रखने के बाद दूसरे दिन दुबारा पतली में डालकर आग पर गर्म कीजिये। इसी में मुनक्के की चटनी या मुरब्बा तथा बेर या नीबू का रस आदि २०० ३१५

मिलाकर एक घण्टे तक आग पर पकने दीजिये । अब इसमें आवश्यकता-नुसार नमक तथा मिठास डाल दीजिये ।

इस प्रकार करी बनकर तैयार हो जायगी । इस करी का स्वाद चटनी या अदरक डालकर बदला जा सकता है । करी पेस्ट और करी पाउडर की मात्रा को कम या अधिक करके भी स्वाद को बदला जा सकता है । यह करी बहुत ही स्वादिष्ट होती है ।

निकोलिनी तथा साधारण करी की विधि द्वारा अन्य प्रकार की करी भी बनाई जा सकती हैं; जैसे—

चिकेन करी (Chicken Curry)

इस प्रकार की करी बनाने के लिए गोشت के स्थान पर मुर्गी के गोشت के स्टॉक के बदले चिकेन स्टॉक (Chicken Stock) प्रयोग में लाना चाहिये ।

अण्डा करी (Egg Curry)

अण्डों को खूब उबालकर उनके चार-चार टुकड़े कर लीजिये । अन्त में अण्डों को करी की चटनी (Curry Sauce) में डालकर गर्म कर लीजिये । यदि स्टॉक न मिले तो उसके स्थान पर पानी और दूध काम में लाइये ।

तरकारियों की करी (Vegetable Curry)

पकी हुई तरकारियों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर प्याज के साथ तल लीजिये और उनको चटनी में डालकर गर्म कर लीजिये । तरकारी का स्टॉक (Vegetable Stock) गोشت के स्टॉक (Meat Stock) के स्थान पर प्रयोग में लाया जा सकता है ।

मछली करी (Fish Curry)

पकी हुई मछली को साफ करके छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिये और फिर उनको करी में डालकर गर्म कर लीजिये । यदि आवश्यकता समझे तो मछली का स्टॉक (Fish Stock) प्रयोग में ला सकते हैं ।

अण्डों के पकवान

Egg

अण्डों की पहचान

अण्डे खरीदते समय यह ध्यान रखना बहुत ही आवश्यक है कि अण्डे ताजे हो। सबसे अच्छे अण्डे मुर्गी के होते हैं। इन्हीं को प्रयोग में लाना आवश्यक है। आजकल बहुत से लोग कछुओ के अण्डों को भी मुर्गी का अण्डा बताकर बेचते हैं। इसलिए उनसे सावधान रहना चाहिये।

ताजे और बासी अण्डों की बहुत ही सरल पहचान यह है कि जब आप ताजे अण्डे पानी के बर्तन में डालेंगे, तो यह अण्डे बर्तन के तले पर चिपटे रह जायेंगे और यदि अण्डे बासी होंगे तो वे पानी में खड़े हो जायेंगे। बिल्कुल खराब अण्डा पानी में बर्तन के तले पर अपनी नोक पर सीधा खड़ा हो जाता है।

ताजा अण्डा ही अधिक लाभदायक होता है और बासी अण्डा हानि पहुँचाता है। इसलिए अण्डों की यह पहिचान अत्यन्त आवश्यक है।

अण्डों के पकवान

अण्डा-सब्जी (Egg-Vegetable Souffle)

आवश्यक सामग्री—चार ताजा अण्डे, आधी गाँठ प्याज, दो चम्मच सेलेरी (Celery) एक चम्मच कटी हुई हरी मिर्च, दो चम्मच घी, दो चम्मच आटा, एक प्याली पकी सब्जी, $\frac{3}{4}$ प्याला दूध, $\frac{1}{4}$ प्याला पिसे हुए रोटी के टुकड़े और $\frac{3}{4}$ चम्मच नमक तथा काली मिर्च।

बनाने की विधि—सबसे पहिले प्याज, हरी मिर्च और सेलेरी (Celery) को अच्छी तरह काट ले और एक पत्तीली में घी या मक्खन डालकर इन सबको धीमी आग पर तलने के लिए चढ़ा दे। जब इनका रंग हलका बादामी हो जाय तब इनको फिर आटे और दूध में मिलाकर धीमी-धीमी आग पर पकने दे। पकाते समय यह ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक है कि उसे चम्मच से बराबर चलाते

रहें जिससे वह अच्छी तरह गाढ़ी चटनी के समान बन जाय।

अब अण्डे की जर्दी निकालकर ऊपर बनी हुई चटनी में मिला दे। इसके पश्चात् पकी हुई तरकारी या सब्जी, पिसे हुए रोटी के टुकड़े, नमक और काली मिर्च मिला देनी चाहिए। फिर अण्डे की सफेदी को अच्छी तरह फेटकर उसे भी सब्जी आदि में मिला देना चाहिये। अब इसको एक प्याली या प्लेट में रखकर जिस पर आग का प्रभाव न हो सम तापक्रम की भट्ठी (Oven at 325° F.) में एक घंटे तक पकाओ। इस प्रकार अण्डे की सब्जी तैयार हो जाने पर उसे टमाटर की चटनी के साथ खाने से बहुत स्वादिष्ट लगती है। इसको पनीर के साथ भी परोसकर प्रयोग किया जा सकता है।

एग फिलप

आवश्यक सामग्री—एक अंडा, एक कप दूध, एक चम्मच शक्कर, जायफल कद्दूस किया हुआ और एसेंस।

बनाने की विधि—सबसे पहिले एक कप में अण्डे को अच्छी तरह फेट लीजिये। इसके पश्चात् दूध को उबालकर उसमें फेटा हुआ अंडा डाल दीजिये और उसे बराबर हिलाते रहिये। ऊपर से उसमें शक्कर डाल दीजिए। खुशबू के लिए एसेंस डाल दीजिये। खाते समय कप में गरम-गरम परोसिये, क्योंकि ठण्डा होने पर उसका स्वाद कुछ बिगड़ जाता है। गरम-गरम खाने पर स्वादिष्ट लगता है।

मसालेदार टमाटर-अण्डे

आवश्यक सामग्री—चार अच्छी तरह उबले हुए अण्डे, $\frac{1}{4}$ प्याली मायोनेज (Mayonaise), एक चम्मच पिसी हुई अजवायन, एक चम्मच पिसी हुई प्याज, $\frac{1}{2}$ प्याली टमाटर का जमा हुआ रस, दो चम्मच बनाई हुई राई, एक चम्मच नीबू का रस और आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सबसे पहिले अण्डो को लम्बी लम्बी फाँको की शक्ल में काट ले। उसमें जर्दी का जो भाग आये उसे चम्मच से अलग कर लें। इसके पश्चात् उस जर्दी को पिसी हुई अजवायन, मायोनेज (Myonaise), नमक और प्याज के साथ मिला दे। फिर अण्डो की सफेदी को इस

मिश्रण से भर लें । इसके बाद इस मिश्रण को पकाने की तश्तरी (Baking Dish) में रखकर, टमाटर के सूप (Soup), नीबू के रस और बनी हुई अजवायन की चटनी से ढँक दो और सम तापक्रम की भट्ठी (Oven at 350° F.) पर रखकर लगभग पन्द्रह मिनट तक पकायें । इस प्रकार आपके मसालेदार स्वादिष्ट टमाटर अण्डे तैयार हो जायेंगे ।

फटा हुआ अण्डा

बनाने की विधि—एक ताजा मुर्गी का अण्डा लाइये और उसे एक साफ कप के अन्दर चम्मच से तोड़िये । जिस समय अण्डे को तोड़ा जाय उस समय अण्डा हाथ में होना चाहिये । जब अण्डा फूट जाय तो उसकी सफेदी तथा जर्दी को निकालकर कप में गिरा लीजिये । उसके सफेद छिलके को फेंक दीजिये । अण्डे में से जो जर्दी और सफेदी यानी रेशा निकला है उसे चम्मच से खूब अच्छी तरह से फेंट लीजिये । जब रेशा और जर्दी अच्छी तरह मिल जाय तब उसे दूध में डालकर पी लीजिये ।

अण्डा फेंटते समय इस बात का ध्यान अवश्य रखे कि उसे फेंटने में कुछ कमी न रहने पावे, नहीं तो पीने से उल्टी हो जायगी ।

यह बहुत ही स्वास्थ्यवर्धक और शक्तिशाली होता है । सर्दियों में इसका प्रयोग करना चाहिये ।

उबला हुआ अण्डा (Boiled Egg)

आवश्यक सामग्री—एक ताजा मुर्गी का अण्डा और चुटकी भर नमक ।

बनाने की विधि—एक ताजा अण्डा लाइये । उस अण्डे को साबूत ही किसी बर्तन में पानी में डुबोकर आग पर रख दीजिये । पाँच मिनट तक उबलने के पश्चात् इसे उतार लीजिये । अब अण्डे के ऊपर का सफेद छिलका अगर छुड़ाने से छूटने लगे तब समझ ले कि अण्डा पूरी तरह उबलकर तैयार हो गया है । इसके पश्चात् अण्डे को गरम पानी में से निकालकर ठण्डा करने के लिए एक प्लेट में रख दीजिये । जब अण्डा ठण्डा हो जाय तब उसका छिलका उतारकर फेंक दीजिये । अब उसमें से आलू के समान पीला-पीला निकलेगा । उसे नमक लगाकर खा

लीजिये। यदि आवश्यकता समझें तो नमक के साथ काली पिसी हुई मिर्च भी मिला सकते हैं।

तला हुआ अण्डा (-Fried Egg)

आवश्यक सामग्री—एक ताजा मुर्गी का अण्डा, घी या मक्खन और डबल रोटी।

बनाने की विधि—अण्डे को कप में चम्मच से तोड़िये। उसकी जर्दी और सफेदी को अच्छी तरह चम्मच से मिला लीजिये। इसके पश्चात् फ्राईपैन या कड़ाही आग पर चढ़ाकर वह अण्डा उसमें छोड़ दीजिये। ऊपर से घी या मक्खन डालकर आलू की टिकियों की तरह उसे तल लीजिये। तलते समय जब सफेदी जर्दी उठाने लायक हो जाय तब उसे निकालकर प्लेट में रख लीजिये। इसके पश्चात् इसे डबलरोटी के टोस्ट या सादा रोटी के साथ खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ और स्वास्थ्यवर्धक होता है।

अण्डे का सूखा साग

आवश्यक सामग्री—पाँच ताजे अण्डे, दो छटाँक घी, एक माशा जीरा, एक रत्ती हींग, एक माशा तेजपात, एक माशा इलायची, हरा धनियाँ और थोड़ा-सा कटा हुआ प्याज।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अण्डों को उबाल लीजिये। उबलने के पश्चात् उन्हें छीलकर उनके भीतर की जर्दी को आलू की तरह चार फाँको में काट लीजिये। अब आग पर कड़ाही रख दीजिये और उसमें घी छोड़ दीजिये और उसमें सब मसाला भून लीजिये। जब सब मसाले भुनकर घी में सुर्ख हो जायँ तो उसे कड़ाही में से निकालकर अलग प्लेट में रख लीजिये। इसके पश्चात् कड़ाही में फिर थोड़ा-सा घी डालकर अण्डों की फाँको को उसमें छोड़ दीजिये और थोड़ा-सा पानी उनमें डालकर किसी तश्तरी से ढक दीजिये। दस मिनट पश्चात् ऊपर से तश्तरी हटाकर चम्मच से चला दीजिये। पाँच मिनट तक उसे आग पर और रखा रहने दीजिये। पाँच मिनट के बाद उसे उतार लीजिये। अब साग बनकर

तैयार है। खाने के समय इसे परसकर खाने के साथ या वैसे ही खाइये। यह साग भी बहुत स्वादिष्ट होता है।

स्टफ्ड एग्स

आवश्यक सामग्री—दो उबले हुए अण्डे, दो टमाटर बड़े, दो बड़े गाजर, एक चम्मच कद्दूकस की हुई चीज (पनीर), एक चम्मच सिरका, आवश्यकतानुसार पिसी हुई राई, नमक, मिर्च।

बनाने की विधि—सबसे पहिले उबले हुए अण्डे लम्बाई से दो टुकड़ों में काटकर उनकी जरदी निकाल लीजिये। टमाटर भी बारीक काट लीजिये। गाजरों को अच्छी तरह साफ करके बारीक काट लीजिये। इसके पश्चात् पनीर, सिरका, राई और नमक में अण्डों की जरदी मिलाकर अंडों की सफेदी में भरिये। इस प्रकार स्टफ्ड एग तैयार हो जायगा।

भोजन के समय इनको प्लेट में सजाकर रखिये। प्लेट के बीच में अण्डे और उनके आसपास काटी हुई सब्जियाँ रख दीजिये। इस प्रकार प्लेट बहुत ही सुन्दर दिखाई देगी।

एग जेली

आवश्यक सामग्री—एक अंडा, एक चम्मच शक्कर, एक नीबू, १ कप पानी, दो चम्मच जेलेटीन।

बनाने की विधि—सबसे पहिले शक्कर और जेलेटीन को आग पर पिघला लीजिये। उसमें नीबू का रस निचोड़ दीजिये। इसके पश्चात् अण्डा फेटकर थोड़ा-थोड़ा इसमें मिलाइये। इसको थोड़ी देर तक पकाइये ताकि कच्चे अण्डे की बास निकल जाय। इस प्रकार अण्डे की जेली बनकर तैयार हो जायगी। यह भी खाने में स्वादिष्ट होती है।

फलफी एग

आवश्यक सामग्री—एक अण्डा, काली मिर्च, नमक, डबलरोटी के वारह स्लाइस, एक चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सबसे पहिले अण्डे की जर्दी और सफेदी को अलग-अलग कर लीजिये। इसके पश्चात् अण्डे की सफेदी में मसाला मिलाकर उसे सख्त होने तक फेटिये। बाद में डबलरोटी के टुकड़े, फायर प्रूफ प्लेट

में रखिये, ऊपर से उन पर अण्डे की सफेदी डालिये और बीच में गड्ढा बनाकर उसमें घी डाल दीजिये। उसी घी में अण्डे की जरदी भी डाल दीजिये। जब तक जर्दी काफी पक न जाय तब तक उसे ओवन में सेकिये। सिक जाने पर उसे निकाल लीजिये और खाने के समय प्रयोग में लाइये।

पोचूड एग

आवश्यक सामग्री—एक ताजा अडा, $\frac{1}{2}$ कप दूध, एक डबलरोटी की स्लाइस, एक चम्मच घी या मक्खन और आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सबसे पहिले अण्डा प्लेट में तोड़कर डालिये। छोटे फ्राइंग पैन में घी को गरम करके उसमें दूध डालकर नमक मिला दीजिये। जब दूध खूब गरम हो जाय तब उसमें अण्डा डालकर हलकी आँच पर पकाइये। इस तरह पोचूड एग तैयार हो जायगा। इसे आप डबलरोटी के टोस्ट पर रखकर या दूध में डालकर प्रयोग में ला सकते हैं। दूध पकाते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि वह उबलने न पाये।

अण्डे का स्पेनी आमलेट और चटनी

(Spanish omelette and Sauce)

आवश्यक सामग्री—चार अण्डे ताजे, आधा चम्मच नमक, $\frac{1}{2}$ चम्मच काली मिर्च, एक बड़ा चम्मच कटा हुआ प्याज, एक बड़ा चम्मच कटी हुई हरी मिर्च, दो चम्मच (Shortening) शार्टेनिंग, $1\frac{1}{2}$ प्याली जमा हुआ टमाटर का रस और आधी प्याली पकी हुई राई।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम साधारण विधि से अण्डे का आमलेट बना लीजिये। इसके पश्चात् शार्टेनिंग (Shortening) में पकी हुई हरी मिर्च और प्याज डालकर पकाओ। जब पककर वे मुलायम हो जायें तब इन सबको जमे हुए टमाटर के रस, राई में मिलाकर खूब चम्मच से चलाये और धीमी आग पर छ. मिनट तक पकने दें और जब यह चटनी पककर खूब अच्छी तरह गाढ़ी हो जाय तो इसको बने हुए आमलेट पर डाल दें। इस प्रकार स्पेनी आमलेट और चटनी तैयार हो जायगी।

अण्डों के कबाब (Egg Croquettes)

आवश्यक सामग्री—सात ताजा अण्डे, डेढ़ बड़े चम्मच घी, दो

बड़े चम्मच आटा, एक प्याली मलाई, एक बड़ा चम्मच कटी हुई पार्सले (Parsley), हरा मसाला, डेढ़ चम्मच नमक, काली मिर्च और सूखी हुई रोटी के टुकड़े।

बनाने की विधि—सबसे पहिले उबले हुए अण्डो के टुकड़े कर लीजिये। पत्तीली में घी या मक्खन डालकर पिघला लीजिये। जब घी खूब गरम हो जाय और बादामी रंग का हो जाय तब उसमें आटा मिला दीजिये और चम्मच से चलाइये। अब उसमें धीरे-धीरे मलाई मिलाइये। जब वह आटा अच्छी तरह मुलायम हो जाय तब उसमें कटे हुए अण्डे और अजवाइन तथा हरा मसाला, नमक, काली मिर्च डाल दीजिये। इसके पश्चात् धीरे-धीरे उसमें मलाई मिलाइये। जब वह अच्छी तरह ठंडा हो जावे तब इच्छानुसार कबाब बना लीजिये। इसके पश्चात् उनको रोटी के टुकड़ों में लपेटकर करीब एक घंटे तक सुखा लीजिये। अब कड़ाही में अधिक घी डालकर उनको तल लीजिये। भोजन करते समय उनको प्लेट में निकालकर ऊपर से मलाई में पड़े रोटी के टुकड़े उसमें डाल दीजिये।

टमाटर का आमलेट (Tomato Omelet)

आवश्यक सामग्री—तीन टमाटर, दो मेज चम्मच घी, चार या छ. अण्डे, नमक, मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम टमाटो को छीलकर उनके बीज अलग निकालकर काट लीजिये। कड़ाही में घी डालकर उनको मुलायम होने तक तल ले। अब अण्डो को तोड़कर उनकी सफेदी और जर्दी को फेटकर उसमें टमाटर मिला दे। इसके बाद साधारण विधि से कड़ाही या फ्राईपैन में आमलेट सेककर तैयार कर लीजिये। जब आमलेट तैयार हो जाय तब उसे चाय या भोजन के समय चटनी के साथ खाइये।

घोंघे का आमलेट (Oyster Omelet)

आवश्यक सामग्री—बारह घोंघे, आधा मेज चम्मच आटा, दो मेज चम्मच घी या मक्खन, एक कप मलाई, छ. अण्डे, नमक और मिर्च।

पाक-रत्नाकर

बनाने की विधि—सर्वप्रथम घोंघों को काट लीजिये । आटे, घी और मलाई की चटनी बनाकर रख लीजिये । उसमें अण्डो को खूब फेटकर मिला दीजिये, साथ ही आवश्यकतानुसार नमक-मिर्च मिलाकर चटपटा लीजिये । अब इस मिश्रण को कटे हुए घोघो के साथ मिलाकर सादा आमलेट की तरह कड़ाही या फ्राईपैन में पका लीजिये । इस प्रकार घोघो का आमलेट तैयार हो जायगा ।

सिंका हुआ मलाईदार आमलेट (Baked creamy Omelet)

आवश्यक सामग्री—दो डबल रोटी के टुकड़े, एक कप दूध, छः अण्डे, नमक, मिर्च, कटा हुआ प्याज ।

बनाने की विधि—रोटी का मलीदे की तरह चूरा करके दूध में डाल दीजिये और जब तक अण्डे तैयार हो तब तक उन्हें दूध में भीगने दीजिये । अब अण्डो को खूब फेटिये जिससे वे पतले हो जावे । उनमें आवश्यकतानुसार नमक-मिर्च मिलाकर चटपटा बना लीजिये । इसके पश्चात् उसमें दूध और रोटी का मिश्रण भी मिला दीजिये । अब उनको सेकनेवाले डिब्बो में भरकर ओवन (Oven) में रखकर बिस्कुटों की तरह सेंक लीजिये । इस प्रकार मलाईदार आमलेट सिककर तैयार हो जायगा ।

आलू का आमलेट (Potato Omelet)

आवश्यक सामग्री—चार उबले हुए आलू, तीन मेज चम्मच घी या मक्खन, आधा मेज चम्मच नमक, $\frac{1}{2}$ चाय चम्मच मिर्च, दो अण्डे, दो मेज चम्मच दूध ।

बनाने की विधि—आलू को पतले-पतले काट लीजिये । उन पर नमक-मिर्च छिड़ककर घी में पाँच मिनट तक तल लीजिये । अण्डो को तोड़कर उनकी जर्दों और सफेदी को खूब अच्छी तरह फेटकर उनमें दूध मिला दीजिये । इस मिश्रण को कटे हुए आलुओं पर डाल दीजिये । अब इनको तब तक धीरे-धीरे पकाइए जब तक यह उन पर जम जाय । जब वह अच्छी तरह जम और सिक जाय तब उसे काँटो से निकालकर प्लेट में रख लीजिये । भोजन या चाय के समय चटनी (sauce) के साथ खाइये । यह आमलेट बहुत ही स्वादिष्ट होता है ।

अण्डों का सादा आमलेट (Plain Omelette)

यह आमलेट दो प्रकार के होते हैं एक तो (Plain Puffy omelette) और दूसरा (Plain French Omelette)

फूला हुआ आमलेट (Puffy Omelette)

आवश्यक सामग्री—चार अण्डे, चार मेज चम्मच गर्म पानी, नमक, काली मिर्च, घी या मक्खन।

बनाने की विधि—अण्डों की सफेदी निकालकर इतना फेंटे कि वह रवा हो जाय। साथ ही अण्डो की जर्दी को भी खूब फेंटे ताकि वह गाढ़ी और नीबू के रंग की हो जाय। उनके अन्दर गर्म पानी मिलाकर नमक और मिर्च डाल दे। इसके बाद दोनों को अच्छी तरह मिला दे। अब इनको कड़ाही में घी डालकर अण्डों की सारी चीजों को घी में डालकर धीमी आँच में सेकिये। जब वह अच्छी तरह फूल जाय और नीचे से हल्का ब्राउन हो जाय तब उसको चूल्हे पर से हटाकर ओवन (Oven) में डाल दे। जब वह ऊपर से खुश्क हो जाय और अच्छी तरह सिक जाय तब उसे ओवन में से निकाल ले। अधिक पकने पर आमलेट सिकुड़कर सख्त हो जाता है। इसलिए अधिक गर्म नहीं करना चाहिये।

सादा फ्रेंच आमलेट (Plain French Omelette)

आवश्यक सामग्री—छ. अण्डे, नमक, मिर्च, दो मेज चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—अण्डो की जर्दी और सफेदी निकालकर खूब फेंट लें और उसमें नमक-मिर्च मिला दे। अब कड़ाही या फ्राईपैन में घी डालकर गर्म करे और थोड़ा-सा घी उसमें से निकालकर फेंटे हुए अण्डो में मिला दीजिये। इसके बाद फेंटे हुए अण्डो को कड़ाही में छोड़ दे। जब आमलेट नीचे और आस-पास से अच्छी तरह पक जाय तब उसे काँटे की मदद से उठा ले ताकि बाकी कच्चा बचा हुआ अण्डा भी नीचे पहुँच जाय। ऐसा करते समय सावधानी से काम लेना चाहिये जिससे आमलेट के टुकड़े न हो जायें। यदि आमलेट कच्चा हो तो उसे काँटे पर ऊपर उठाकर सेकिये। जब वह ब्राउन हो जाय तब उसे निकालकर प्लेट पर रख लीजिये। यह आमलेट एक-एक अण्डे का भी बनाया जा सकता है।

सॉस

Sauces

प्रति व्यक्ति चटनी की आवश्यक मात्रा

साधारणतः ३/४ पौंड चटनी आठ व्यक्तियों के लिए काफी होती है।

चटनी के आधार (Foundation of Sauces)

अंग्रेजी चटनियों में सर्वप्रथम रौक्स (Roux) नामक चीज प्रयोग में लाई जाती है। इसे चटनी का आधार कहा जाता है। इस आधार की सहायता से सफेद, ब्राउन, सोधी और मीठी चटनियाँ आवश्यकता और इच्छानुसार बना ली जाती हैं। आटे और मक्खन या घी को एक साथ पकाकर लुग्दी की शकल में तैयार की हुई वस्तु को रौक्स (Roux) कहते हैं।

सफेद रौक्स (White Roux)

यह सफेद चटनी बनाने का आधार है।

आवश्यक सामग्री—घी और आटा दोनों बराबर मात्रा में।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम घी को कड़ाही में डाल लें। ऊपर से उसी पिघले हुए घी में आटा थोड़ा-थोड़ा डालते जायें साथ ही उसे चम्मच से चलाते जायें ताकि उसकी लुग्दी (Paste) सी बन जाय। अगर अच्छे प्रकार की चटनी बनानी है तो आटे को सुखाकर छान लेना चाहिये और पाँच मिनट तक भूनना चाहिये ताकि आटा अच्छी तरह से फूल जाय। इसके पश्चात् आप अच्छी चटनी बना सकते हैं। लुग्दी तैयार करते समय इस बात का विशेष ध्यान रखा जाय कि चूल्हे या अँगीठी में आग धीमी-धीमी जलनी चाहिये। तेज आग में जलने का डर है।

यह रौक्स (Roux) काँच के इमर्तवान में रखकर और उसके मुँह को कागज से ढँककर काफी समय तक रखा जा सकता है। इस प्रकार चटनी बनाने के लिए हर बार रौक्स (Roux) बनाने की परेशानी से

बचा जा सकता है। इसके अलावा एक ही बार बनाये हुए रौक्स (Roux) से भिन्न-भिन्न प्रकार की चटनियाँ बनाने में सुविधा मिलती है तथा समय की भी बचत होती है। इस प्रकार यह चटनियाँ खाने के समय भोजन को स्वादिष्ट बनाने के लिए प्रयोग में लाई जा सकती हैं।

ब्राउन रौक्स (Brown Roux)

यह ब्राउन रंग की चटनियों का आधार है।

आवश्यक सामग्री—बराबर मात्रा में आटा और घी या मक्खन।

बनाने की विधि—इसको भी सर्वप्रथम सफेद रौक्स (White Roux) की तरह बनाना आरम्भ करे। आटे को कड़ाही में घी के साथ धीमी आग में पकाइए, साथ ही साथ उसे चम्मच से चलाते रहें, यहाँ तक कि उसका रंग हल्का ब्राउन हो जाय। परन्तु ऐसा करने में जल्दी कभी नहीं करनी चाहिये। जल्दी करने से रौक्स (Roux) जलकर कड़वा हो जायगा।

यह ब्राउन रौक्स (Brown Roux) भी उसी प्रकार इमर्तबान में सफेद रौक्स (White Roux) की तरह रक्खा जा सकता है।

पिघला हुआ मक्खन या सफेद चटनी

(Melted Butter or white Sauce)

यह दूसरे प्रकार की साधारण चटनियों का आधार है।

आवश्यक सामग्री—एक औंस घी या मक्खन, एक औंस आटा, $\frac{3}{4}$ पाँड पानी या दूध या दूध और पानी दोनों, हल्के रंग का स्टॉक (Stock), नमक और काली मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कड़ाही में मक्खन या घी पिघला लें और उसमें आटा डालकर दोनों को पाँच मिनट तक पकाये। पानी दूध तथा स्टॉक (Stock) आदि के तरल को खूब मिला लें ताकि वे एक दूसरे में अच्छी तरह घुल जायँ। इसके पश्चात् इसे घी में भुने हुए आटे में डालकर कुछ देर तक गर्म करे। चखकर आवश्यकतानुसार कमी को पूरा कर ले। अगर वह अधिक पतली है तो आग पर अधिक देर तक

हमने उसे उबने दिया, यदि वह गाढ़ी अधिक हो गई है तो उसमें थोड़ा पानी मिला देंगे।

इसके बाद उसे अच्छे प्रकार की चटनी (Souce) तैयार कर लेंगे। हमने उसमें बस्मति भर मलाई या अण्डे की जर्दी खूब फेंक दी है।

अण्डे की चटनी के आधार पर बनाई हुई चटनियाँ।

अण्डे की चटनी (Egg Souce)

आवश्यक सामग्री—अण्डे की चटनी का प्रयोग मुर्गी, मछली आदि के भोजन के साथ किया जाता है।

बनाने की विधि—खूब उबले एक या दो कटे हुए अण्डे आध गैर चटनी में मिला दें। चटनी जिस प्रकार के भोजन के साथ होना चाहिये उसी प्रकार के शोरबा (Stock) से तैयार की जानी चाहिए। चटनी की प्लेट के साथ जो चटनी इस्तेमाल की जाय उसके समान ही बना हुआ शोरबा (Stock) ही प्रयोग में लाया जाय।

पनीर की चटनी (Cheese Souce)

यह बनाने की विधि—तीन या चार औंस रवेदार पनीर को उबले पानी में डाल दें और आग पर रखकर उसको चलाते रहें, यह पिघल जाय और अच्छी तरह से मिल जाय। इस चटनी (Cheese Souce) को चलाते जाय।

voury

प्रयोग

मक्खन

लाई
सहाय
इच्छा
पकाकर
कहते हैं

यह
आव
बना

पिघले हुए
चलाते जाय
की चटनी व
मिनट तक भू
पश्चात् आप अ
वात का विशेष
धीमी जलनी चा

यह रौक्स (k
को कागज से ढँककर
चटनी बनाने के लिए

डाल दें और चम्मच से उसे खूब चलायें। इसी प्रकार उसे रंग मिनट तक पकने दें। जब वह पक जाय तब उसमें शोरबा (Stock) मिला दें और उसे चलाकर अच्छी तरह मिला दें। इसके पश्चात् उनमें गर्म टमाटर की चटनी और सिरका आदि मिला दें। आवश्यकतानुसार नमक और काली मिर्च मिलाकर उसे स्वादिष्ट बना ले। रंग बदलने के लिए उसमें थोड़ा-सा ब्राउन रंग भी मिला दें। कुछ मिनट और पकने के पश्चात् उन सबको निचोड़ लें। इस प्रकार गर्म, साँधी चटनी तैयार हो जायगी।

गर्म टमाटर की चटनी (Hot Tomato Sauce)

आवश्यक सामग्री—चार टमाटर, एक गाँठ प्याज, $\frac{3}{4}$ औंस आटा, $\frac{3}{4}$ पाँड शोरबा (Stock), ताजा हरा मसाला या चम्मच भर सूखे हरा मसाले का कपड़े में बँधा हुआ मिश्रण, दस काली मिर्च और नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम प्याज को अच्छी तरह छीलकर काट लो। इसी प्रकार टमाटर भी अच्छी तरह से धोकर काट लो। एक पत्तीली या कड़ाही में इन दोनों को डालकर काली मिर्च और हरा मसाला भी मिला दें। इन्हें आग पर इतना पकाओ कि वे अच्छी तरह पक जायें। इसके पश्चात् उन्हें निकालकर निचोड़ लो और फिर उसे पत्तीली में डाल दो। इसके बाद आटे को थोड़े से शोरबे में डाल लुग्दी बनाकर चटनी में मिला दो और उन सबको पाँच मिनट तक आग पर पका लो। जब वह पककर तैयार हो जाय तो चखकर आवश्यकतानुसार नमक-मिर्च डालकर स्वादिष्ट बना लो। अगर उसे रंगीन बनाना चाहो तो उसमें थोड़ी-सी कामयिन की बूँदें डाल दो।

रोटी की चटनी (Bread Sauce)

आवश्यक सामग्री—एक पाँड दूध, चार औंस वासी रोटी के टुकड़े, एक गाँठ प्याज, दो लॉग, चार काली मिर्च, एक चुटकी भर जावित्री, नमक, तीन बड़े चम्मच मलाई और मक्खन की टिक्की तथा स्टौक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम लॉगो को प्याज के साथ चिपकाकर पत्तीली में रख दो और उसके साथ काली मिर्च, एक चम्मच नमक और दूध डाल दो। दोमी आग पर उसे चढ़ा दो। उसे इतना पकने दो कि दूध में झाग आ

पकाकर गाढ़ी कर लें। यदि वह गाढ़ी अधिक हो गई है तो उसमें पानी मिलाकर पतली कर लो।

यदि इससे भी अच्छे प्रकार की चटनी (Souce) तैयार करनी है तो उसे छानकर उसमें चम्मच भर मलाई या अण्डे की जर्दी खूब फेटकर मिला दें।

सफेद चटनी के आधार पर बनाई हुई चटनियाँ।

अंडे की चटनी (Egg Souce)

आवश्यक सामग्री—अण्डे की चटनी का प्रयोग मुर्गी, मछली तथा सब्जी के भोजन के साथ किया जाता है।

बनाने की विधि—खूब उबले एक या दो कटे हुए अण्डे आधा पौंड सफेद चटनी में मिला दें। चटनी जिस प्रकार के भोजन के साथ प्रयोग की जाय वह उसी प्रकार के शोरबा (Stock) से तैयार की जानी चाहिये, जैसे मछली की प्लेट के साथ जो चटनी इस्तेमाल की जाय उसके बनाने में मछली से बना हुआ शोरबा (Stock) ही प्रयोग में लाया जाय।

पनीर की चटनी (Cheese Souce)

बनाने की विधि—तीन या चार औंस खेदार पनीर को $\frac{3}{4}$ पौंड चटनी में मिला दें और आग पर रखकर उसको चलाते रहे, यहाँ तक कि पनीर पिघल जाय और अच्छी तरह से मिल जाय। इस प्रकार पनीर के मिल जाने से पनीर की चटनी (Cheese Souce) तैयार हो जायगी।

गर्म सोंधी चटनी (Hot, Savoury Souce)

यह चटनी कटलेट (Cutlets) के साथ प्रयोग में लाई जाती है।

आवश्यक सामग्री—एक औंस घी या मक्खन, एक औंस आटा, एक गाँठ प्याज, $\frac{3}{4}$ पौंड शोरबा (Stock), एक चम्मच राई, एक चम्मच टमाटर की चटनी, एक चम्मच सिरका, ब्राउन रंग, नमक और काली मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम प्याज को छीलकर काट ले। इसके पश्चात् घी या मक्खन को कड़ाही में डालकर पिघला ले और उसमें कटा हुआ प्याज डाल दें। जब प्याज घी में तलकर नर्म हो जाय तब उसमें आटा

डाल दे और चम्मच से उसे खूब चलायें । इसी प्रकार उसे दस मिनट तक पकने दे । जब वह पक जाय तब उसमें शोरबा (Stock) मिला दें और उसे चलाकर अच्छी तरह मिला दे । इसके पश्चात् उसमें राई, टमाटर की चटनी और सिरका आदि मिला दे । आवश्यकतानुसार नमक और काली मिर्च मिलाकर उसे स्वादिष्ट बना लें । रंग बदलने के लिए उसमें थोड़ा-सा ब्राउन रंग भी मिला दें । कुछ मिनट और पकने के पश्चात् उन सबको निचोड़ ले । इस प्रकार गर्म, सोधी चटनी तैयार हो जायगी ।

गर्म टमाटर की चटनी (Hot Tometo Souce)

आवश्यक सामग्री—चार टमाटर, एक गाँठ प्याज, $\frac{3}{4}$ औंस आटा, $\frac{3}{4}$ पौंड शोरबा (Stock), ताजा हरा मसाला या चम्मच भर सूखे हुए मसाले का कपड़े में बँधा हुआ मिश्रण, दस काली मिर्च और नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम प्याज को अच्छी तरह छीलकर काट लो । इसी प्रकार टमाटर भी अच्छी तरह से धोकर काट लो । एक पतीली या कड़ाही में इन दोनों को डालकर काली मिर्च और हरा मसाला भी मिला दें । इन्हें आग पर इतना पकाओ कि वे अच्छी तरह पक जायें । इसके पश्चात् उन्हें निकालकर निचोड़ लो और फिर उसे पतीली में डाल दो । इसके बाद आटे को थोड़े से शोरबे में डाल लुग्दी बनाकर चटनी में मिला दो और उन सबको पाँच मिनट तक आग पर पका लो । जब वह पककर तैयार हो जाय तो चखकर आवश्यकतानुसार नमक-मिर्च डालकर स्वादिष्ट बना लो । अगर उसे रगीन बनाना चाहो तो उसमें थोड़ी-सी कामयिन की वूंदें डाल दो ।

रोटी की चटनी (Bread Sauce)

आवश्यक सामग्री—एक पौंड दूध, चार औंस वासी रोटी के टुकड़े, एक गाँठ प्याज, दो लौंग, चार काली मिर्च, एक चुटकी भर जावित्री, नमक, तीन बड़े चम्मच मलाई और मक्खन की टिक्की तथा स्टौक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम लौंगो को प्याज के साथ चिपकाकर पतीली में रख दो और उसके साथ काली मिर्च, एक चम्मच नमक और दूध डाल दो । धीमी आग पर उसे चढ़ा दो । उसे इतना पकने दो कि दूध में झाग आ

जाय। इसके बाद पतीली को आग पर से उतारकर थोड़ा ठंडा कर लो और फिर दुबारा उसे अँगीठी पर चढ़ा दो। ऊपर से थोड़ी थोड़ी रोटी के टुकड़े डालते जाओ, साथ ही उसे चम्मच से चलाते जाओ, थोड़ा सा स्टॉक भी साथ ही डाल दो। जब वह अच्छी तरह से मिल जाय तो उसमें चुटकी भर जावित्री डाल दो। जावित्री डालना आवश्यक नहीं है। जो उसकी गन्ध पसन्द करें उन्हीं को प्रयोग में लाना चाहिये। इसके बाद उसे चखकर आवश्यकतानुसार नमक और काली मिर्च अगर कम हों तो मिला लो। प्याज को पतीली में से निकालकर उसे फिर दुबारा गर्म करो। अन्त में उसमें मलाई या मक्खन डालकर अच्छी तरह मिला लो।

नारंगी की चटनी (Orange Sauce)

आवश्यक सामग्री—दो ताजे अण्डे, एक नारंगी, एक औंस सफेद दानेदार चीनी तथा एक चम्मच नीबू का रस।

बनाने की विधि—नीबू और नारंगी का रस निकाल लीजिये। दोनों को मिलाकर उसमें चीनी और नारंगी का छिलका भी मिला दीजिये। अब उसे धीमी आग पर इतना गर्म कीजिये कि उसमें झाग उठने लगे। इसके पश्चात् उसमें अण्डों की सफेदी मिला दीजिये। इस प्रकार नारंगी की चटनी बनकर तैयार हो गई। यह चटनी बहुत ही स्वादिष्ट होती है।

झागदार चटनी (Foam Sauce)

आवश्यक सामग्री—एक अण्डा, एक बड़ा चम्मच रवेदार चीनी और थोड़ी-सी शराब।

बनाने की विधि—अण्डे को तोड़कर कड़ाही में डालकर चीनी मिला दो और उसे पाँच मिनट तक उबलते हुए पानी की भाप पर गर्म होने दो। जब वह पककर तैयार हो जाय तो उसमें थोड़ी-सी शराब मिला दो।

यह चटनी खाना खाते समय ही तैयार करनी चाहिये क्योंकि अधिक देर तक रखने से खराब हो जाती है।

मछली मिली हुई चटनी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मछली, प्याज की एक बड़ी गाँठ, छ लहसन की फली, $\frac{1}{2}$ चम्मच जीरा, एक अडा, दो हरी मिर्चें, हरे

धनिये के कुछ पत्ते, एक चम्मच मैदा, $1\frac{1}{2}$ चम्मच शक्कर, चार चम्मच सिरका और तीन चम्मच घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले मछली को बड़े-बड़े टुकड़ों में काटिये ।
प्याज और धनियाँ बारीक काट लीजिये । लहसुन भी बारीक काटिये । जीरे को मोटा-मोटा कूटिये । अण्डे को खूब अच्छी तरह फेट लीजिये । मिर्चों की बीच से चीरिये । गर्म घी या मक्खन में प्याज डालकर गर्म कीजिये । जब प्याज लाल हो जाय तब उसमें लहसुन, जीरा, मिर्चें, हरा धनिया और मैदा डालिये और इन सबको भी गर्मकरके हलका सुर्ख कर लीजिये । इसके पश्चात् दो कप पानी डालकर उबालिये और इसी में मछली डाल दीजिये । इन सबको गर्म होने तक हलकी आग पर पकाइये । इसके बाद आग से उतारकर सिरका, अण्डा और शक्कर मिलाइये । इन सबको अच्छी तरह हिलाते रहिये ताकि यह फट न जाय । परोसने से पहिले इसको दुबारा गर्मकर लीजिये ।

बूस्टर साँस

आवश्यक सामग्री— $\frac{1}{2}$ बोतल सिरका, पाँच लौंग, एक इंच अदरक का टुकड़ा, तीन फलियाँ लहसुन, $\frac{1}{2}$ चम्मच लाल मिर्च, $\frac{1}{2}$ चम्मच काली मिर्च, चुटकी भर नमक, एक चम्मच किशमिश, $\frac{3}{4}$ कप शक्कर ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम थोड़े से सिरके में मसाला पीसिये । इसके पश्चात् शक्कर को आँच पर सुर्ख कीजिये । उसमें सब मसाला, किशमिश और शेष बचा हुआ सिरका डालिये । इन सबको पाँच मिनट तक आग पर उबालिये । इसके बाद इसको मलमल के पतले कपड़े में से छानकर बोतल में बन्दकरके रखिये । भोजन करते समय आवश्यकतानुसार बोतल में से निकाल कर प्रयोग में लाइये । यह चटनी बहुत ही स्वादिष्ट होती है ।

चाँकलेट की चटनी (Chocolate Sauce)

आवश्यक सामग्री—चार औंस चाँकलेट, एक औंस चीनी, $\frac{3}{4}$ औंस आटा, $\frac{3}{4}$ पाँड दूध, कुछ बूंदें काफी की खुशबू (Coffee essence) ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे को छानकर थोड़े से दूध में मिला लो फिर उसमें कुटी हुई चाँकलेट और चीनी मिला दो, बाकी दूध को

अलग से गर्म कर लो और बाद में उसे भी इन सबमें मिला दो। इन सब चीजों के मिश्रण को पत्तीली या कड़ाही में आग पर पाँच मिनट तक पकाओ उसे चम्मच से बराबर चलाते रहो। इसके बाद काफी का एसेन्स मिला दो।

बढ़िया चॉकलेट की चटनी (Rich chocolate Sauce)

गर्म और ठंडी

बनाने की विधि—चार औंस चॉकलेट को थोड़े से पानी में घोल लो, इसके बाद $\frac{1}{2}$ पाउंड मलाई में इसे मिला लो। इस प्रकार बढ़िया चॉकलेट की चटनी तैयार हो जायगी।

शोरबा

(Soups)

साधारणतः सूप (Soup) को दो भागो में विभाजित किया जा सकता है। पहिले भाग मे वह सूप (Soups) आते है जो कि मास (Meat Stock) से तैयार किये जाते है। यह भी कई प्रकार के होते है जिनमे थोडा-थोडा भेद होता है जैसे सफेद और ब्राउन स्टौक, बायलॉन्स (Bouillons), कॉन्सोम्स (Consommés) और ब्रॉथ (Broths) इत्यादि। दूसरे प्रकार के वे शोरबे (Soups) है जो कि मांस के साथ या बिना मांस के बनाये जाते है। ये थोड़े-थोड़े भेद के साथ क्रीम सूप, पूरीज (Purees) या बिस्क्व (Bisques) से बनाये जाते है या चौडर (Choddars) तथा स्टू (Stews) या तरकारियो से बनाये जाते है।

खाने में शोरबे (Soup) का महत्व

खाने मे शोरबे मे दोहरा महत्व है। पहिला पाचन-शक्ति को बढ़ाने के लिए शुरू मे खाने मे हम ऐसे तरल पदार्थ मिला देते है जो खाना पचाने मे मदद करते है। दूसरा महत्व यह है कि यह खाने के आवश्यक तत्वो को पूरा करने में सहायक होते है। पहिले उद्देश्य को पूरा करने के लिए स्टौक सूप (Stock Soups) को प्रयोग मे लाना चाहिये। दूसरे उद्देश्य की पूर्ति के लिए क्रीम का शोरबा (Cream Soups) पूरीज (Purees) बिस्क्व (Bisques) चौडर्स (Choddars) स्टू (Stews) सहायक होते है।

स्टाक (Stock Soups) से तैयार किया हुआ खाना भारी होता है तथा क्रीम (Cream Soup) से हल्का खाना तैयार किया जाता है।

घर पर सूप तैयार करना

सूप (Soup) बनाने के लिए यह आवश्यक है कि उसकी समस्त

विधियों तथा अन्य आवश्यक बातों का पूरा-पूरा ज्ञान होना चाहिये। इस प्रकार बहुत-सी वस्तुएँ जो बेकार हो जाती हैं उनका भी सदुपयोग किया जा सकता है। घर के बनाए हुए सूप (Soup) स्वादिष्ट और अधिक स्वास्थ्यवर्द्धक नहीं होता। यदि थोड़े व्यक्तियों के लिए सूप की आवश्यकता हो तो बाज़ार से मँगाकर प्रयोग में लाया जा सकता है। यदि अधिक व्यक्ति हैं तो घर पर बनाना ही लाभदायक होता है।

प्रति व्यक्ति सूप (शोरवा) की मात्रा

साधारणतया प्रति व्यक्ति के लिए ढाई या तीन छटाँक शोरवा काफी है। अगर खाने के साथ पाव भर शोरवा भी अधिक नहीं है, अगर वह काफी गाढ़ा है, और खाने के लिए अधिक सामग्री नहीं है।

अखनी या शोरवा को रखने की विधि

गर्मी के दिनों में वह शोरवा जो तरकारियों या गोश्त का बना है वह रीफ्रिजरेटर के बिना अधिक समय तक सुरक्षित नहीं रखा जा सकता। उसमें से तरकारी के टुकड़े बाहर निकाल दो। उसे रोजाना गर्म करने से भी वह सुरक्षित रह सकता है।

रोटी के टुकड़ों (Crofites) को शोरवे के साथ इस्तमाल करना

बासी रोटी को आयताकार छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर कड़ाही में घी गर्मकर इतना सेको कि वे सुनहरी पड़ जायें। इसके बाद कड़ाही में से निकालकर उसका घी निचोड़ लो। इस तरह रोटी के टुकड़े (Crofites) तैयार हो जायेंगे। जो खाने या नाश्ते के समय पापड़ों की तरह काम में लाये जा सकते हैं।

गोश्त का शोरवा

आवश्यक सामग्री—चार पौंड के लगभग बकरी के पाये या जाँघ का गोश्त या दो पौंड गोश्त और दो पौंड जोड़ आदि की हड्डियाँ, एक बड़ा गाजर, एक छोटा सलजम, एक गाँठ बड़ा प्याज, तीन (Sticks of Celery) या एक चाय का चम्मच भर सैलरी के बीज महीन कपड़े में बँधे हुए, सोलह कप ठण्डा पानी, एक चाय का चम्मच भर नमक।

बनाने की विधि—पहिले हड्डियों से गोشت अलगकरके उसके टुकड़े कर ले। इसके पश्चात् नली और हड्डियों को तोड़कर उसमें से चरबी और गूदा अलग कर ले, जो दूसरे कामों में प्रयोग किया जा सकता है जैसे (Savoury Toast) इसी प्रकार चर्बी निकालकर दूसरे काम में प्रयोग की जा सकती है। एक बड़ी पतीली में गोشت, हड्डियाँ और पानी डाल दे ? साथ ही नमक भी। इसके पश्चात् उसे उबलने के लिए आग पर चढ़ा दे। उबलने से झाग इत्यादि पैदा हो उन्हें बाहर निकाल दे। इस प्रकार जब यह सामग्री अच्छी तरह से साफ हो जाये तब उसे चार घंटे तक हल्की आग में पकने दे और उसमें कटी और धुली हुई तरकारी डाल दें इसके बाद उसे एक घंटे तक और पकने दे। पकाते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि आग अधिक तेज न हो। आग अधिक होने से उसका स्वाद बिगड़ जायगा। इस प्रकार पक जाने पर गोشت में से अखनी या शोरवा किसी बर्तन में अलग कर ले।

अगर आप सफेद रंग का शोरवा बनाना चाहते हैं तो उसी गोشت में मुर्गी के बच्चे या खरगोश के बच्चे की हड्डियाँ और मिला दे।

हड्डियों और तरकारियों द्वारा बना हुआ शोरवा या अखनी

आवश्यक सामग्री—एक पौंड पकी या विना पकी हुई हड्डियाँ, चार कप पानी, एक पौंड मिली हुई तरकारी जैसे गाजर, प्याज, सलजम, सैलेरी या उसके बीज महीन कपड़े में बँधे हुए, बारह काली मिर्च, आधा चम्मच नमक, एक चुटकी भर पुदीना।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम हड्डियों से चर्बी अलग कर ले। हड्डियों को एक बड़ी पतीली में डाल दें और उसमें एक पौंड हड्डियों के लिए चार कप पानी के हिसाब से पानी डाल दे, साथ ही नमक भी डाल दे। इसके पश्चात् उसे उबालने के लिए आग पर चढ़ा देना चाहिये। उबलते समय जो झाग तथा मैल आदि ऊपर आ जाय उसे चम्मच से अलग कर देना चाहिये। इस प्रकार उसे लगभग चार घंटे तक पकने देना चाहिये। पकाते समय यह ध्यान अत्यावश्यक है कि आग तेज न हो जिससे जलने का डर न हो। अधिक तेज आग होने से उसका स्वाद बिगड़ जायगा।

अन्तिम घंटे के बीच में तरकारी को काट और साफ करके डाल देना चाहिये। इस प्रकार पक जाने पर दूसरे बर्तन में अखनी या शोरवा अलग कर लेना चाहिये।

साग सब्जियों से तैयार किया हुआ शोरवा

आवश्यक सामग्री—गाजर, सल्जम, प्याज, सैलेरी, चुकन्दर की पत्तियाँ, सब मिलाकर एक पौड, दो औंस मक्खन या घी, आधा चम्मच नमक, चार कप पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम तरकारी को धो लेना चाहिये तथा आवश्यकतानुसार छीलकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर लेने चाहिये। इसके पश्चात् पत्तीली में थोड़ा घी डालकर उसमें तरकारी छोड़ देनी चाहिये, उसी में ऊपर से नमक डालकर धीमी आग पर चढाकर पकने देना चाहिये। बीच-बीच में चम्मच से चलाते रहना चाहिये। जब तरकारी पककर मुलायम हो जाय तब उसमें चार कप गरम पानी डालकर फिर तेज आग पर पकाना चाहिये। पानी मिलाने के पश्चात् चलाना बन्द कर देना चाहिये। चलाने से उसमें घुएँ की गंध आने लगेगी। आधा घंटे तक खदकने के बाद सावधानी से उसके पानी (Soup) को अलग कर लेना चाहिये। इसके पश्चात् उसको बगैर हिलाये-डुलाये ठण्डा होने देना चाहिये। इस प्रकार उसके ऊपर जो जाली-सी जम जाय उसे अलग कर लेना चाहिये। इस प्रकार बहुत ही स्वच्छ, और स्वादिष्ठ गोश्त के शोरबे (Soup) के समान वह बन जायगा। परन्तु उसका स्वाद थोड़ा मीठापन लिये होगा। इसकी मिठास दूर करने के लिए कुछ (Savoury Sauce या Sherry) स्पेन देश की सफेद शराब की बूँदे उसमें मिला देनी चाहिये।

विशेष प्रकार का शोरवा

आवश्यक सामग्री—आठ कप गोश्त की बनी हुई अखनी (Meat Stock), आधा पौड अच्छा गोश्त, एक अण्डे की सफेदी, आधा प्याज तथा दस काली मिर्च, एक चुटकी भर जावित्री, दो लौंग, एक पतले कपड़े में बँधी हुई।

बनाने की विधि—अखनी को ठंडी जगह रख देना चाहिये, इस प्रकार उसके ऊपर जो चर्बी जम जाय उसे अलग करके अखनी में चिकनाई या घी मिला दो। इसके बाद सबको एक पतीली में डाल दो। गोश्त को बारीक कीमे की तरह पीसकर उसी पतीली में डाल दो। इसके बाद अण्डा तथा तरकारियो को धो और काटकर उसमें डाल दो। फिर धीमी आग पर इसे पकने दो तथा उसे पकने के समय तक चलाते रहो और ढँक दो। जब वह पन्द्रह-बीस मिनट तक खदक जाय उसके बाद उसे चलाना बन्द कर दो।

इसके पश्चात् एक मलमल के साफ कपड़े में उस पके हुए सामान को बाँधकर निचोड़ दो। निचोड़ते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि वह अधिक हिले-डुले नहीं। इस प्रकार सुनहरे रंग का बहुत ही स्वादिष्ट शोरबा (Soup) तैयार हो जायगा। जिस समय आप उसे परोसे उस समय उसे गर्म करके सफाई के साथ साफ बर्तन में परोसे। यदि शोरबा पहिली बार छानने में साफ न बने तो उसे दुबारा दूसरे कपड़े में फिर छान लो। अगर आप उसे और स्वादिष्ट बनाना चाहते हैं तो कुछ वूंदें स्पेन की सफेद शराब की भी मिला सकते हैं। दुबारा गर्म करते समय थोड़ी सी चीनी जितनी कि उसमें घुल सके मिलाने से शोरबा और भी साफ और चमकीला हो जायगा।

जमा हुआ शोरबा

आवश्यक सामग्री—चार कप गोश्त की अखनी, काली मिर्च और नमक।

बनाने की विधि—अखनी के ऊपर जमी हुई चर्बी की पर्त हटा दो, जिससे जेली तैयार हो सके। इसके बाद जेली को कड़ाही में गर्म करके पिघला लो। अगर उचित समझो तो थोड़ी-सी स्पेन की शराब की वूंदें डालकर किसी चौड़े बर्तन में जमाकर, प्यालो में रखकर ठण्डा होने के लिए बर्फ में रख दो।

सादा, स्वच्छ शोरबा

आवश्यक सामग्री—एक पाँड अच्छा गोश्त, एक पाँड मिली हुई

तरकारियाँ साफ कटी हुई, चुटकी भर जावित्री, थोड़ा-सा हरा मसाला, चुटकी भर सैलरी के बीज, डेढ़ सेर पानी ।

बनाने की विधि—गोشت में से चर्बी आदि अलग करके धोकर अच्छी तरह साफ कर लीजिये । इसी प्रकार तरकारी को भी अच्छी तरह से धोकर साफ कर ले । गोشت को पानी, तरकारी और हरे मसाले के साथ पत्तीली में डालकर तीन-चार घंटे तक उबलने दीजिये । खदकने के पश्चात् गर्म ही उतारकर साफ पतले कपड़े में छान लीजिये । अच्छा रगीन बनाने के लिए उसमें थोड़ा सा रंग भी मिला सकते हैं । परोसने से पूर्व स्वादिष्ट बनाने के लिए कुछ बूंदें स्पेन की सफेद शराब की मिला दीजिये ।

यह शोरबा विशेष प्रकार के शोरबे से कम समय में तैयार होता है तथा अधिक स्वादिष्ट होता है ।

टमाटर का स्वच्छ शोरबा

आवश्यक सामग्री—डेढ़ सेर गोشت या तरकारी बना हुआ तैयार शोरबा, टमाटरों का रस, चुटकीभर, चीनी आदि ।

बनाने की विधि—काफी मात्रा में टमाटर का रस निकालकर तैयार शोखे में मिला दो । इसके पश्चात् इसे गर्म करके कार्मियन नाम का थोड़ा-सा रंग मिला दो तथा ऊपर से थोड़ी चीनी मिला दो । इस प्रकार टमाटर का स्वच्छ शोरबा बनकर तैयार हो जायगा ।

गाढ़े शोरबे (Thick Soups)

आवश्यक सामग्री—अनेक वस्तुएँ ऐसी हैं जो शोरबे को गाढ़ा बनाने के लिए प्रयोग में लाई जा सकती हैं जैसे बची हुई चटनी (Sauce), कुचले हुए आलू, रोटी से तैयार की हुई चटनी, हलवा, भात या साबूदाने आदि की खुरचन, मालपूओ का चूरा इत्यादि से मलाई के समान शोरबे को गाढ़ा बनाया जा सकता है ।

बनाने की विधि—यदि तरकारी के शोरबे को गाढ़ा बनाना है तो तरकारी को कद्दूकस पर कस लेना चाहिये ताकि वह पतला होकर अच्छी तरह उसमें मिल सके । यदि कोई चीज कड़ी हो जो कद्दूकस

पर न कसी जा सके तो उसे उबालकर मुलायम बनाकर प्रयोग में लाया जा सकता है ।

मल्लिगटाउनी सूप (Mulligatawny Soup)

यह शोरबा (Soup) साधारणतः कबूतर, मुर्गी, बटेर इत्यादि चिड़ियों से बनाया जाता है, परन्तु अधिकतर लोग इसे बकरी के गोشت से भी बनाकर तैयार करते हैं । इसे गोشت के अलावा एक भिन्न प्रकार का भोजन भी कहा जा सकता है ।

आवश्यक सामग्री—एक उवली हुई चिड़िया या एक पौण्ड गोश्त, दो प्याज की गाँठें, एक सेव, आधे नीबू का रस, दो औंस घी, एक बड़ा चम्मच करी पाउडर (Curry Powder), दो बड़े चम्मच आटा, बारह कप पानी, चार कप नारियल का पानी या सोलह कप सादा पानी और एक कप दूध या थोड़ी सी मलाई ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चार औंस कुचला हुआ नारियल चार कप पानी में डालकर उबाल लो और उसे छान लो । यह नारियल का पानी इस प्रकार का शोरबा बनाने के लिए आवश्यक नहीं है परन्तु इसके प्रयोग से शोरबा स्वादिष्ट बन जाता है । पानी निकालने के पश्चात् गोश्त के छोटे-छोटे टुकड़े कर लो और प्याज को घी में छौंककर उसमें गोश्त डाल दो । इसके बाद करी पाउडर (Curry Powder) और आटा मिलाकर अलग तल लो फिर उसमें पानी मिला दो । सेव को छील और काटकर उसमें डाल दो । दो घंटे तक उसको आग पर खदकने दो । इसके बाद शोरबे को छान लो । ऊपर से काली मिर्च और नमक डालकर नमकीन और स्वादिष्ट बना लो । परोसते समय अगर ठण्डा हो गया हो तो दुबारा गर्म कर लो । इस गर्म शोरबे से भात या उबले हुए चावल तथा चटनी खाना चाहिये ।

तरकारी का गाढ़ा शोरबा (Thick Vegetable Soup)

आवश्यक सामग्री—डेढ़ पौण्ड तरकारी, (जैसे गाजर, टमाटर, चोकन्दर, प्याज आदि) या इन सबका मिश्रण । यह वजन तरकारी को छीलने और साफ करने के बाद होना चाहिये । छ कप पानी या तरकारी

की अखनी (Vegetable Stock), छ कप दूध, नमक, काली मिर्च तथा हरा मसाला, कुछ चम्मच मलाई, एक औंस घी और एक औंस आटा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम तरकारियो को छीलकर धो लो और काटकर टुकड़े कर लो। एक कड़ाही में घी डालकर मामूली तौर पर तल लो, फिर उसमें शोरबा अथवा पानी तथा हरा मसाला डालकर पकाने के लिए आग पर रख दो। उसे गलाने के लिए कम-से-कम पौन घंटे तक पकने दो। इसके पश्चात् दूध में आटा डालकर उसे गाढ़ा बना लो और पाँच मिनट तक आग पर उबालो। उबालते समय उसे चम्मच से चलाते रहो जिससे उसमें गुठले न पड़ जायँ। उबलने के बाद सबको मिला दो। अगर शोरबा अधिक गाढ़ा हो जाय तो उसमें दूध डालकर उसे पतला किया जा सकता है। इसको अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिए इसमें एक चुटकी जावित्री मिला देनी चाहिये। रोटी के तले हुए टुकड़ों तथा पनीर के साथ परोसते समय इसे गर्म कर लेना आवश्यक है।

आलू का शोरबा (Potato Soup)

आवश्यक सामग्री—डेढ़ पौण्ड आलू, एक प्याज की गाँठ, दो या तीन सैलेरी के डण्ठल या उसके बीज, थोड़ा-सा पालक का साग, एक औंस घी, बारह कप पानी (Stock), एक कप दूध या थोड़ी-सी मलाई, नमक तथा काली मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू को छीलकर तथा काटकर टुकड़े करके धो लो, इसके पश्चात् एक पत्तीली या कड़ाही में घी डालकर छिली और कटी हुई प्याज को डालकर भून लो और उसमें आलू डाल दो। उसके बाद उसमें पानी (Stock) डाल दो और पकने दो। पूरी तरह आलुओं के गल जाने पर टूटे हुए पालक के साग को उसमें डाल दो और फिर पौन घंटे तक पकने दो। पकने के पश्चात् इन सबको निचोड़ लो। शोरबे में ऊपर से मलाई या दूध मिला दो। परोसते समय गर्म कर लेना आवश्यक है।

टमाटर का शोरबा (Thick Tomato Soup)

आवश्यक सामग्री—आधा पौंड टमाटर, प्याज की एक बड़ी गाँठ, थोड़े से पोदीने के पत्ते, छ. कप पानी (Stock), दो बड़े चम्मच दूध, आधा

कप मलाई या जमा हुआ फीका दूध, घी, एक चम्मच आटा, कुछ गुलाबी रंग (Carmine), नमक और काली मिर्च ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम प्याज की गाँठ को छीलकर काट लो । टमाटो को भी धोकर काट लेना चाहिये । एक पतीली में प्याज को घी के साथ अच्छी तरह भून लो और उसके बाद उसमें टमाटर डाल दो । उसी समय उसमें पानी या (Stock) डाल दो । चटपटा बनाने के लिए उसमें हरे मसाले डाल दो । इसके पश्चात् पौन घंटे तक उसे आग पर पकने दो । पकने के पश्चात् उसमें से छानकर शोरबे को अलग कर लेना चाहिये । इसके बाद आटे को दूध में डालकर उसकी लुग्दी बनाकर शोरबे में मिला देना चाहिये । इन सबको दुबारा फिर आग पर पकने के लिए रख देना चाहिये । यदि शोरबा अधिक गाढ़ा हो जाय तो आवश्यकतानुसार उसमें दूध डालकर पतला किया जा सकता है । रगीन और सुन्दर बनाने के लिए उसमें उप-युक्त मात्रा में गुलाबी रंग (Carmine) की कुछ वूँदे डाली जा सकती हैं ।

परोसने से पहिले उसमें मलाई, दूध तथा मक्खन डालकर उसे खूब अच्छी तरह चम्मच से चला लेना चाहिये । दुबारा परोसते समय इन चीजों के मिलाने के पश्चात् उसे गर्म नहीं करना चाहिये । गर्म करने से इसका स्वाद विगड जायगा ।

मटर का शोरबा (Dried Pea or Haricot Soup)

आवश्यक सामग्री—आधा पौण्ड मटर, दो प्याज की गाँठ, दो गाजर, एक छोटा सल्जम, दो पौण्ड पानी या Stock, आधा पौण्ड दूध, आधा औंस घी, नमक, काली मिर्च और सूखा पोदीना ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मटर के दानों को धो लो और उनको बारह घण्टे तक पानी में भिगो दो । प्याज, सल्जम, मूली, गाजर आदि को छीलकर काट लो । इनको कड़ाही या पतीली में मटर के साथ पाँच मिनट तक घी में पकने दो और उस पानी को जिसमें मटर भीगी थी करीब एक पौण्ड मिला दो । साथ ही सैलरी (Bacon Rinds and Celery) उसमें मिला दो और दो घंटे मटर के गलने तक उसे पकने दो । इसके पश्चात् उसे निचोड़कर जो रसा निकले, उसमें दूध मिलाकर फिर उसे आग पर उवालने

की अखनी (Vegetable Stock), छ. कप दूध, नमक, काली मिर्च तथा हरा मसाला, कुछ चम्मच मलाई, एक औंस घी और एक औंस आटा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम तरकारियों को छीलकर धो लो और काटकर टुकड़े कर लो। एक कड़ाही में घी डालकर मामूली तौर पर तल लो, फिर उसमें शोरबा अथवा पानी तथा हरा मसाला डालकर पकाने के लिए आग पर रख दो। उसे गलाने के लिए कम-से-कम पौन घंटे तक पकने दो। इसके पश्चात् दूध में आटा डालकर उसे गाढ़ा बना लो और पाँच मिनट तक आग पर उबालो। उबालते समय उसे चम्मच से चलाते रहो जिससे उसमें गुठले न पड़ जायँ। उबलने के बाद सबको मिला दो। अगर शोरबा अधिक गाढ़ा हो जाय तो उसमें दूध डालकर उसे पतला किया जा सकता है। इसको अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिए इसमें एक चुटकी जावित्री मिला देनी चाहिये। रोटी के तले हुए टुकड़ों तथा पनीर के साथ परोसते समय इसे गर्म कर लेना आवश्यक है।

आलू का शोरबा (Potato Soup)

आवश्यक सामग्री—डेढ़ पौण्ड आलू, एक प्याज की गाँठ, दो या तीन सैलेरी के डण्ठल या उसके बीज, थोड़ा-सा पालक का साग, एक औंस घी, बारह कप पानी (Stock), एक कप दूध या थोड़ी-सी मलाई, नमक तथा काली मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू को छीलकर तथा काटकर टुकड़े करके धो लो, इसके पश्चात् एक पतीली या कड़ाही में घी डालकर छिली और कटी हुई प्याज को डालकर भून लो और उसमें आलू डाल दो। उसके बाद उसमें पानी (Stock) डाल दो और पकने दो। पूरी तरह आलुओं के गल जाने पर टूटे हुए पालक के साग को उसमें डाल दो और फिर पौन घंटे तक पकने दो। पकने के पश्चात् इन सबको निचोड़ लो। शोरबे में ऊपर से मलाई या दूध मिला दो। परोसते समय गर्म कर लेना आवश्यक है।

टमाटर का शोरबा (Thick Tomato Soup)

आवश्यक सामग्री—आधा पौंड टमाटर, प्याज की एक बड़ी गाँठ, थोड़े से पोदीने के पत्ते, छ. कप पानी (Stock), दो बड़े चम्मच दूध, आधा

कप मलाई या जमा हुआ फीका दूध, घी, एक चम्मच आटा, कुछ गुलाबी रंग (Carmine), नमक और काली मिर्च ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम प्याज की गाँठ को छीलकर काट लो । टमाटरो को भी धोकर काट लेना चाहिये । एक पत्तीली में प्याज को घी के साथ अच्छी तरह भून लो और उसके बाद उसमें टमाटर डाल दो । उसी समय उसमें पानी या (Stock) डाल दो । चटपटा बनाने के लिए उसमें हरे मसाले डाल दो । इसके पश्चात् पौन घंटे तक उसे आग पर पकने दो । पकने के पश्चात् उसमें से छानकर शोरबे को अलग कर लेना चाहिये । इसके बाद आटे को दूध में डालकर उसकी लुग्दी बनाकर शोरबे में मिला देना चाहिये । इन सबको दुबारा फिर आग पर पकने के लिए रख देना चाहिये । यदि शोरबा अधिक गाढ़ा हो जाय तो आवश्यकतानुसार उसमें दूध डालकर पतला किया जा सकता है । रंगीन और सुन्दर बनाने के लिए उसमें उप-युक्त मात्रा में गुलाबी रंग (Carmine) की कुछ बूंदें डाली जा सकती हैं ।

परोसने से पहिले उसमें मलाई, दूध तथा मक्खन डालकर उसे खूब अच्छी तरह चम्मच से चला लेना चाहिये । दुबारा परोसते समय इन चीजों के मिलाने के पश्चात् उसे गर्म नहीं करना चाहिये । गर्म करने से इसका स्वाद बिगड़ जायगा ।

मटर का शोरबा (Dried Pea or Haricot Soup)

आवश्यक सामग्री—आधा पौण्ड मटर, दो प्याज की गाँठ, दो गाजर, एक छोटा सल्जम, दो पौण्ड पानी या Stock, आधा पौण्ड दूध, आधा औंस घी, नमक, काली मिर्च और सूखा पोदीना ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मटर के दानों को धो लो और उनको बारह घण्टे तक पानी में भिगो दो । प्याज, सल्जम, मूली, गाजर आदि को छीलकर काट लो । इनको कड़ाही या पत्तीली में मटर के साथ पाँच मिनट तक घी में पकने दो और उस पानी को जिसमें मटर भीगी थी करीब एक पौण्ड मिला दो । साथ ही सैलरी (Bacon Rinds and Celery) उसमें मिला दो और दो घंटे मटर के गलने तक उसे पकने दो । इसके पश्चात् उसे निचोड़कर जो रसा निकले, उसमें दूध मिलाकर फिर उसे आग पर उबालने

के लिए रख दो। उबलने के पश्चात् उसमें अपने इच्छानुसार मसाले मिला दो। इस प्रकार मटर का शोरबा तैयार हो जायगा।

(क्रीम सूप) क्रीम का शोरबा

आवश्यक सामग्री—कोई भी सब्जी, मसाला तथा सफेद साँस।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सब्जी को गूदेदार होने तक पकाकर निथारिये। इसके पश्चात् इसमें मसाला डालकर साँस में घोलिये। सफेद साँस बनाने के लिए एक चम्मच घी या मक्खन पिघलाकर मैदे और नमक में मिलाइये। इस प्रकार इन सबको मिलाने से यह झागदार बन जाय तब इसमें एक कप दूध डालिये। इसके पश्चात् इसे खूब हिलाकर धीमी आग पर कुछ मिनट तक अच्छी तरह उबालिये। इसी विधि द्वारा क्रीम सूप बनकर तैयार हो जायगा। प्रयोग में लाते समय इसको दुबारा भी गरम किया जा सकता है।

(चिकन सूप) छोटी मुर्गी का शोरबा

आवश्यक सामग्री—एक छोटी मुर्गी, एक इंच अदरख का टुकड़ा, बीच की प्याज की गाँठ, तीन काली मिर्चें, तीन कप पानी, आवश्यकतानुसार नमक, $\frac{1}{2}$ चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मुर्गी को छोटी-छोटी बोटियों में काट लीजिये। अदरख को भी बारीक काटकर एक-एक इंच के टुकड़े कर लीजिये। इसके पश्चात् दो घंटे तक बहुत हल्की आँच पर मुर्गी की बोटियाँ, प्याज, अदरख और काली मिर्च पानी में डालकर उबालिये। जब पककर मुर्गी नरम हो जाय और पतीली में पानी एक कप रह जाय तो उसे छाननी में से रगड़कर निकालिये। जब सब पानी उसमें से छनकर अलग हो जाय, तब उसे दुबारा गरम करके उसमें गरम घी या मक्खन और आवश्यकतानुसार नमक डालिये। इस प्रकार चिकन सूप बनकर तैयार हो जायगा। खाते समय फिर गरम कर लीजिये।

(दाल सूप) दाल का शोरबा

आवश्यक सामग्री—दो चम्मच मूँग की दाल, एक चम्मच नमक, $\frac{1}{4}$ चम्मच हलदी, दो कप पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दो चम्मच मूँग की दाल, एक चम्मच नमक, $\frac{1}{2}$ चम्मच हल्दी और दो कप पानी मिलाकर हल्की आग पर चढ़ा दीजिये। इसको दाल नरम होने और पानी आधा सूख जाने तक पकाइये। जब दाल अच्छी तरह घुलकर पतीली में नीचे बैठ जाय तब उसके ऊपर का पानी धीरे से उतार लीजिये। इस प्रकार दाल का सूप तैयार हो जायगा।

नोट—यदि किसी रोगी को मुआफिक आये तो इसे $1\frac{1}{2}$ चम्मच गरम घी या मक्खन में $\frac{1}{2}$ चम्मच जीरा भूनकर छौक देकर मरीज को दे सकते हैं।

डिब्बों और पैकिटों में बन्द बाजारू शोरबे

(Timed and Packet Soups)

बहुधा समय की बचत के लिये हम बाजार से बनी हुई चीजे खरीद लेते हैं। हालाँकि वे पूरी तरह से तैयार की हुई होती हैं फिर भी हम उनको अपने इच्छानुसार स्वादिष्ट बना सकते हैं। जैसे कि गाढ़े टमाटर या तरकारियों के शोरबे को थोड़ा-सा दूध अथवा मलाई मिलाकर स्वादिष्ट बना सकते हैं। यदि शोरबा प्रत्येक व्यक्ति को अलग-अलग प्यालो में परोसा जाय तो एक-एक चम्मच उतारी हुई मलाई (Whipped cream) को हर प्याले में मिलाकर उसे सुन्दर और स्वादिष्ट बनाया जा सकता है। स्वच्छ शोरबा टमाटर या चोकन्दर के रस को मिलाने से स्वादिष्ट बनाये जा सकते हैं जो कि (Madrine) मैड्रीन की तरह बन जाती है। उसमें एक चुटकी चीनी और कुछ बूँदे शराब की मिलाने से उसको स्वादिष्ट बनाया जा सकता है। इसी प्रकार चुटकी भर हरा मसाला और जावित्री गाढ़े शोरबे (Thick cream Soup) को स्वादिष्ट बना देती है।

अमेरिकन नाडिल (American Noodle Soup) बजाय पानी के यदि दूध से तैयार किया जाय और उसमें थोड़ा-सा गोश्त भी मिला दिया जाय तो वह और भी अधिक स्वादिष्ट हो जाता है।

जौ का शोरबा (Barley Soup)

आवश्यक सामग्री—आधा कप जौ, एक चाय-चम्मच पिसा हुआ नमक, चार कप उबला हुआ पानी, आठ कप सूप स्टॉक (Soup stock),

आधा कप कटी हुई प्याज, आधा कप सैलरी, एक कटी हुई हरी मिर्च ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले जौ को ठण्डे पानी से धोकर गर्म पानी में नमक मिलाकर उसमें जौ डालकर पकाओ । उन्हे करीब दो घण्टे तक पकाकर उसमें स्टॉक मिला दो । सूप पकने के आधा घण्टा पहिले सब तरकारियाँ उसमें मिला दो । इस प्रकार जौ का शोरबा (Barley Soup) बनकर तैयार हो जायगा । इसे भोजन करते समय प्रयोग में लाइये ।

प्याज का शोरबा (Onion Soup)

आवश्यक सामग्री—चार गाँठ प्याज, आधा कप मक्खन, दो मेज चम्मच आटा, चार कप चिकन स्टॉक (Chicken Stock), आठ स्लाइसेज डबलरोटी के, आधा कप पनीर ।

बनाने की विधि—प्याज को छीलकर पतले टुकड़ों में काट लीजिये । अब पत्तीली में घी डालकर आग पर रख दीजिये और घी में कटा हुआ प्याज डाल दीजिये । जब प्याज मुलायम हो जावे तब उसमें आटा डालकर खूब अच्छी तरह मिला दीजिये । इसके पश्चात् गर्म चिकन स्टॉक (Chicken Stock) मिलाकर चम्मच से चलाइये । अब उसमें नमक, मिर्च डालकर चटपटा बना लीजिये । डबलरोटी के टुकड़ों के ऊपर मक्खन लगाकर उनपर पनीर छिड़ककर उनको इतना गर्म कर लीजिये कि ऊपर का पनीर पिघल जाय । इसके पश्चात् परोसते समय डबलरोटी के टुकड़ों को शोरबे (Soup) में मिला दीजिये । शेष बचे हुए पनीर को शोरबे के साथ अलग प्लेट में परोस दीजिये । इस प्रकार प्याज का स्वादिष्ठ शोरबा तैयार हो जायगा ।

काली सेम का शोरबा (Black Bean Soup)

आवश्यक सामग्री—एक कप काली सेम, छः कप पानी, एक गाँठ प्याज, एक मेज-चम्मच चर्बी, दो गाँठ सैलरी, एक नीबू, दो मेज-चम्मच घी या मक्खन, दो मेज-चम्मच आटा, दो उबले हुए अडे, एक चाय-चम्मच राई, मिर्च और नमक ।

बनाने की विधि—काली सेमों को रात भर भीगा रहने दो । सुबह उसका सादा पानी निकाल दो । पत्तीली में फिर ठण्डा पानी ऊपर तक

भर दो। अब प्याज के टुकड़ों को घी में भूनकर पत्तीली में सेम के साथ मिला दो। साथ ही सैलरी की गाँठें काटकर उसमें डाल दो। इन सबको आग पर तब तक पकाओ जब तक सेम मुलायम न हो जायँ। इनमें आवश्यकतानुसार समय-समय पर थोड़ा-थोड़ा पानी मिलाते रहो। इसके पश्चात् इन सबको निकालकर निचोड़ लो। अब उस निचोड़े हुए पदार्थ को दुबारा पत्तीली में रखकर चूल्हे पर चढ़ा दो और उसमें राई, नमक इत्यादि डालकर चटपटा बना लो। आटे और घी से बने हुए रौक्स (Rousc) को भी उसमें मिला दो। अब नीबू और अण्डों को काटकर शोरबे में मिला दो। इस प्रकार यह और भी अधिक स्वादिष्ट बन जायगा।

सेम की फली का शोरबा (Bean Soup)

आवश्यक सामग्री—तीन स्लाइस सूअर का गोश्त, दो कप उबली हुई सेम, चार कप ठण्डा पानी, एक मेज-चम्मच आटा, एक मेज-चम्मच मक्खन या घी, नमक और मिर्च आवश्यकतानुसार।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सूअर का गोश्त पकाइये। अब उसे उबली हुई सेम में डाल दीजिये। इसके साथ ही पानी भी मिला दीजिये। इन सबको सेम के गुलायम होने तक पकाइये। इसके पश्चात् स्ट्रेनर में दबाकर इन सबको छान लीजिये। छने हुए पदार्थ को दुबारा आग पर चढ़ा दीजिये। यदि आवश्यकता हो तो सूप को पतला करने के लिए थोड़ा-सा पानी और मिला दीजिये। उसी समय उसमें आटा, घी या मक्खन आदि भी मिला दीजिये। इन सबको दो-तीन मिनट तक पकने के पश्चात् नमक, मिर्च डालकर स्वादिष्ट बना लीजिये और खाने के समय प्रयोग में लाइये।

मछली के पकवान

(Fish Dishes)

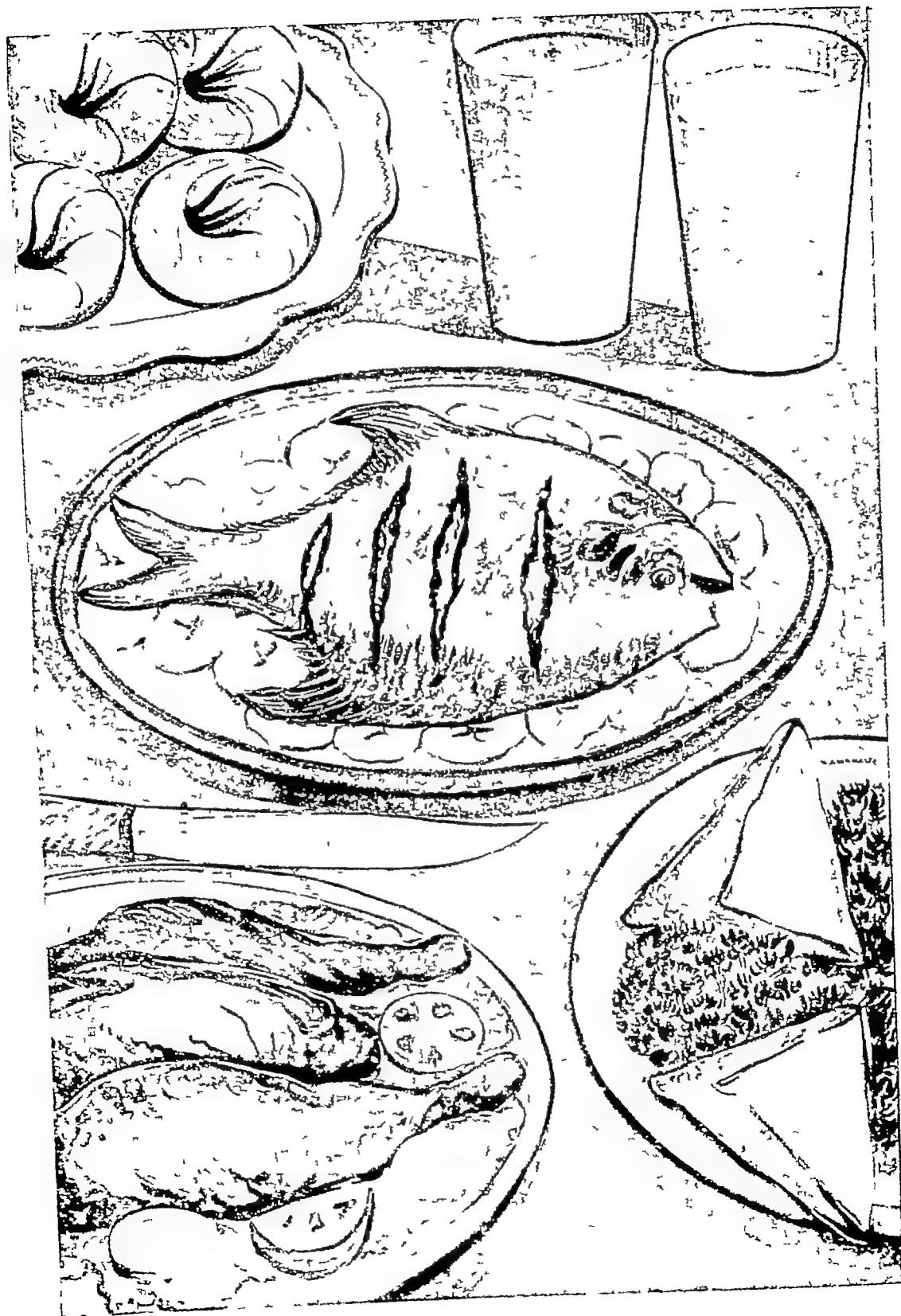
खाने के लिए शुद्ध पानी और खारे पानी से निकाली गई मछली में यह अन्तर होता है कि खारे पानी की मछली में ब्रोमायन (Bromine) और आयोडीन (Iodine) अधिक होता है। चूँकि आयोडीन का गोइटर (Goiter) रोकने में अधिक महत्त्व है इसलिए खारे पानी की मछली खाने के लिए अधिक उपयोगी समझी जाती है। कुछ खारे पानी की मछलियों के नाम ये हैं—कोड (Cod), हैडौक (Haddock), हैलीबटर (Halibut), स्मैल्ट (Smelt), मैकेरेल (Meceral), सामन (Salmon), शैड (Shad), हररिंग (Herring), ऑयस्टर्स (Oysters), काम (Clams) तथा लोब्सटर्स (Lobsters) आदि।

मछलियाँ खाने की सामग्री के दृष्टिकोण से चार भागों में विभाजित की जा सकती हैं—(१) सफेद मछली (White fish)—मछलियाँ जिनमें दो प्रतिशत से कम चर्बी होती है; जैसे स्मैल्ट (Smelt), फ्लाउंडर (Flounder), येलो पर्व (Yellow Perch), पाइक (Pike), पिकेरेल (Pickerel), सीबास (Sea Bass), कोड (Cod) तथा हैडौक (Haddock) आदि।

(२) साधारण चर्बीवाली मछली (Medium Fat Fish)—यह वे मछलियाँ हैं जिनमें दो प्रतिशत से लेकर पाँच प्रतिशत तक चर्बी रहती है जिसके उदाहरण वीक फिश (Weak Fish), ब्रुकट्राउट (Brook Trout), मलैट (Mullet) तथा व्हाइट पर्व (White Perch) हैं।

(३) चर्बी अथवा तेल वाली मछली (Fat or Oily Fish)—वे मछलियाँ जिनमें पाँच प्रतिशत या इससे अधिक चर्बी होती है तेलवाली मछलियाँ कहलाती हैं। जैसे—सामन (Salmon), शैड (Shad), हैरिंग (Herring), लेकट्राउट (Lake Trout), ब्ल्यू फिश (Blue Fish), बटर फिश (Butter Fish) तथा ईल्स (Eals) आदि हैं।

पाक-रत्नाकर



(४) शेल फिश (Shell Fish)—इस कोटि में साधारणतया ऑयस्टर (Oyster), काम (Calms), स्केलोप्स (Scallops) तथा मसेल्स (Mussels), लोब्सटर (Lobsters), क्रेब्स (Crabs), श्रिम्प (Shrimp), प्रान्स (Prawns) और क्रे फिश (Cray Fish) तथा मेढक (Frogs), टैरापिन्स (Terrapins) और कछुए (Turtles) इत्यादि आते हैं।

औसतन व्यक्ति के लिए कितनी मछली काफी है

यदि मछली ठोस गोश्तवाली (Solid Flesh) है तो एक तिहाई पौण्ड गोश्त प्रति व्यक्ति के हिसाब से काफी है। यदि साबूत मछली लेनी है अर्थात् उसमें हड्डियाँ, पूँछ, सिर इत्यादि हैं तो कम-से-कम आधा पौण्ड प्रति व्यक्ति के हिसाब से लेनी चाहिये।

ताजा मछली की पहिचान

ताजा मछली की आँखें चमकीली, बाहर निकली हुई, चमकीली लाल गिल्स (Gills) तथा अच्छा नर्म गोश्त और ताजी गंध होती है। रीढ़ की हड्डी के आस-पास के गोश्त में ताजी गंध आती है; क्योंकि सबसे पहिले मछली के इसी भाग का गोश्त खराब होता है। ताजी मछली ताजे पानी में डूब जाती है। यदि यह पानी पर तैर जाय तो इसे कभी भी प्रयोग में नहीं लाना चाहिये। जिस समय मछली बाजार से ली जाय उसको साफ करके प्रयोग में लाने के समय तक रेफ्रीजरेटर अथवा किसी ठंडे स्थान पर रख देना चाहिये।

मछली साफ करना

मछली यद्यपि बाजार में साफ की हुई आती है फिर भी उन्हें पकाने से पहिले कई बार साफ करने की आवश्यकता पड़ती है। यदि मछली के ऊपर कुछ काँटे हों तो उन्हें उल्टे चाकू से हटाने चाहिये। इसकी विधि यह है कि मछली की खाल पर उल्टे चाकू के तले का ४५° का कोठा बनाते हुए मछली की पूँछ से सिर तक चाकू को रगड़ना चाहिये। यदि मछली काटनी हो तो उसका सिर और पूँछ काट देना चाहिये। बहते ठंडे पानी में मछली को अन्दर बाहर दोनों ओर से धोना चाहिये

और भीगे कपडे से भले प्रकार पोछ देना चाहिये । इसके पश्चात् उसे खुश्क करके उस पर नमक छिडककर किसी ठडे स्थान पर प्रयोग करने के समय तक किसी प्लेट मे रख देना चाहिये । जब किसी मछली मे रो (Roe) मिल जाय तब इसे अलग करके पकाना चाहिये ।

मछली की खाल उतारना

सर्वप्रथम मछली के फिन्स (Fins) को हटा लीजिये । रीढ़ की हड्डी के सहारे-सहारे चाकू चलाकर खाल काट लीजिये । गिल्स (Gills) के चारो ओर की खाल काटकर उँगली से खाल उतार लीजिये । यदि मांस मुलायम हो तो धीरे-धीरे काम करना चाहिये और खाल के फटने के साथ-साथ चाकू चलाइये, जिससे मांस न फटे ।

मछली की हड्डी निकालना

साफ करने और खाल उतारने के पश्चात् मछली की पूँछ के सिरे पर रीढ़ की हड्डी के पास तेज चाकू घुसाकर हड्डी से गोश्त काट देना चाहिये । चाकू सिर की ओर चलाना चाहिये । काटते समय यह ध्यान रहे कि चाकू हड्डी से बिल्कुल सटा हुआ चलना चाहिये । छोटी-छोटी हड्डियाँ जो गोश्त मे पुरी होती है उनको उँगलियो से अलग कर देना चाहिये ।

सोल मछली के कलेजे का गोश्त बनाना (Fillets of Sole)

आवश्यक सामग्री—चार सोल मछली के कलेजे के ऊपर का गोश्त (Fillets of Sole), काली मिर्च, नमक, $\frac{1}{2}$ पौण्ड मछली का शोरबा (Fish stock), $\frac{3}{4}$ औंस घी, आधा औंस आटा, आधा गिलास सफेद शराब, कुछ मेथी ।

बनाने की विधि—यदि मछली बाजार से बनी हुई खरीदो तो उसके साथ उसकी हड्डियाँ आदि भी ले लो, क्योंकि वे शोरबा (Stock) बनाने के काम मे आती है । उन हड्डियो को $\frac{1}{2}$ पौण्ड पानी मे दस मिनट तक गरम कर लो और उससे मछली का शोरबा (Fish stock) बना लो । आधे शोरबे मे मछली के टुकड़ो को डुबोकर चिकनाई हुई एक ऐसी तश्तरी मे रख दो जिस पर आग का कोई प्रभाव न पड़े । उसके ऊपर

पिसा हुआ नमक और काली मिर्च बुरककर चिकने कागज से ढक दो और ऐसी भट्ठी (Oven) में जिसमें ४२५ अंश गर्मी हो १२ मिनट से १५ मिनट तक रख दो। इसके पश्चात् उसे भट्ठी में से निकालकर मछली के टुकड़ों को निचोड़कर एक तश्तरी में एक साफ कपड़े से उनके किनारे झाड़कर रख देना चाहिये। इसके बाद कड़ाही में आधा औंस घी में आधा औंस आटा पाँच मिनट तक चम्मच से चलाना चाहिये जिससे उसका रंग लाल न पड़ जाय। उसी समय मछली से निचोड़े हुए पानी को उसमें डालकर पदार्थ को अच्छी तरह मिलाकर उबाल लो। उसके पश्चात् सफेद शराब और आवश्यकतानुसार नमक और मिर्च मिला दो। बाकी $\frac{1}{8}$ औंस बचे हुए घी को उसमें मिलाकर ऊपर से मछली की कलेजी के टुकड़े (Fillets of Sole) भी डाल दो। सुगन्धित बनाने के लिए उसमें मेथी मिला दो।

दूसरी प्रकार का मछली की कलेजी का गोश्त बनाना

आवश्यक सामग्री—चार मछली का गोश्त (Sole Fillets), पिसा हुआ पनीर, नीबू का रस, नमक और काली मिर्च, चार टमाटर, एक औंस घी, $\frac{5}{8}$ पौण्ड मलाई या मछली के शोरबे (Stock) से बनी सफेद चटनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मछली के ऊपर से खाल हटाकर उसके स्थान पर पिसा हुआ पनीर, नमक, काली मिर्च और नीबू का रस लगा दो और उसे आधा ढक दो। इसके पश्चात् चिकनाई लगे हुए ऐसे बर्तन में रख दो जिसमें आग का प्रभाव न पड़े। चिकने कागज से उसे ढककर सम तापक्रम की बिजली की भट्ठी में १५ मिनट तक रख दो। टमाटरों को काटकर घी में इतना पकाओ कि वे मुलायम हो जायँ। टमाटरों में ऊपर से मलाई और चटनी मिला दो। इन सबको निचोड़कर मछली के Fillets के ऊपर डाल दो। इसके बाद उसे खाने के लिए परोस दो।

सोल मछली अंगूरों के साथ

(Sole with white Grapes)

आवश्यक सामग्री—चार फिलेट सोल मछली (Sole Fillets), $\frac{1}{8}$ पौण्ड मछली का शोरबा (Stock), ताजा अंगूर, $\frac{3}{4}$ औंस मक्खन,

$\frac{3}{4}$ औंस आटा, कुछ चम्मच दूध की मलाई या जमा हुआ दूध, कुछ बूंदें नींबू का रस, नमक और काली मिर्च ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले मछली की हड्डियों वगैरह को एक छोटी प्याज के साथ दस मिनट तक गर्म करके शोरबा (Stock) बना लीजिये । मछली के फिलेट (Fillet) को दोहरा करके ऐसे बर्तन में रख दो जिसमें चिकनाई लगी हुई हो और उस पर आग का कोई प्रभाव न पड़े । ऊपर से उस पर नमक और मिर्च छिड़ककर मछली का शोरबा (Stock) भी उस पर डाल दो । इसके पश्चात् चिकने कागज से ढककर सम तापक्रम-वाली भट्ठी में पन्द्रह या बीस मिनट तक रख दो । अंगूरों के छिलके उतार लो । मछली के फिलेट (Fillets) को निचोड़कर सावधानी से जमाकर गर्म कर लो । इसके बाद उन्हें अलग से एक कड़ाही में घी डालकर पिघला लो और थोड़ा-थोड़ा आटा उसमें डालकर चम्मच से चलाते रहो । इस आटे को घी में पाँच मिनट तक पकाने के बाद उसमें मछली का शोरबा (Stock) मिला दो और उसे आग में पकाते समय चलाते रहो यहाँ तक कि वह चटनी बन जाय । अब उसमें नींबू का रस और मलाई मिला दो । आवश्यकतानुसार उसमें नमक और मिर्च ठीक कर लो । इन सबको मछली फिलेट्स (Fillets) के टुकड़ों के ऊपर डाल दो । जिस समय आप इसे परोसे तो प्लेट को अंगूरों से सजा दे ।

सोल मछली के तले हुए फिलेट्स (Fried Fillets of Sole)

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मछली के टुकड़ों (Fillets) को धोकर सुखा लो । अगर यह बड़े-बड़े हो तो काटकर और छोटा कर लो । कुछ आटा, नमक और काली मिर्चों को प्लेट में मिलाकर फिलेट्स (Fillets) को उस आटे में रगड़कर फटे हुए अण्डे में डुबो दो । इसके बाद उन्हें रोटी के टुकड़ों में लपेटकर रख दो । ये दोनों तरफ से अच्छी तरह ढके रहने चाहिये । घी को तलने के लिए अच्छी तरह गर्म कर लो । इसके बाद उसे उस गर्म घी में डुबोकर इतना तलो कि वह हल्के ब्राउन रंग के हो जावे । उन सबको झाँवे से निकालकर उनमें से घी निचोड़ लो । इस प्रकार तली हुई सोल मछली में से घी निचुड़ जाना चाहिए कि परोसते समय प्लेट में घी न आने पावे । यह भी खाने में काफी स्वादिष्ट होती है ।

भुनी हुई मछली (Grilled Fish)

बनाने की विधि—मछली को धोकर साफ कर लो और सुखा लो। उसके ऊपर घी या तेल मल दो और गर्म अँगीठी पर रख दो। भूनेते समय मछली को उलटते-पुलटते रहना चाहिए। इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि उलटते-पुलटते समय मछली टूटने न पाए। इसके लिए लोहे का चिमटा बहुत ही उपयुक्त है। मछली के अच्छी तरह भुन जाने के बाद कटे हुए नीबू और चटनी आदि के साथ खाने से बहुत ही स्वादिष्ट लगती है।

मछली के फिलेट्स चटनी के साथ

(Fillets of Fish with Chutney Souse)

यह बहुत ही स्वादिष्ट पकवान है जो बहुत ही साधारण विधि से तैयार किया जाता है।

आवश्यक सामग्री—डेढ़ पौण्ड साफ अच्छी तरह बनी हुई मछली, थोड़ा-सा दूध, घी या मक्खन, नमक, काली मिर्च, नीबू का रस और कुछ चम्मच चटनी।

बनाने की विधि—मछली को अच्छी तरह साफ करके उसके ऊपर की खाल उतार लो और उसको ऐसी तश्तरी में रख दो जिस पर आग का असर न हो। मछली के ऊपर घी या मक्खन की बूँदे टपका दो और साथ ही साथ नमक, काली मिर्च और नीबू का रस भी उसके ऊपर छिड़क दो। इसके पश्चात् खालिस दूध या पानी मिला हुआ दूध तश्तरी में इस प्रकार डालो कि वह तश्तरी के नीचे के धरातल पर फैल जाय। चिकने कागज से उस तश्तरी को अच्छी तरह ढककर सम ताप-क्रम की भट्ठी में रखकर पन्द्रह मिनट तक उसे गरम कर लो। मछली के टुकड़ों के चारो तरफ फैले हुए दूध में चटनी मिलाकर अच्छी तरह घोल दो। परोसने से कुछ समय पहिले उसे गर्म कर लो।

मछली की औरलिस (Fish Orlys)

यह मछली के छोटे, साफ और सुन्दर कटे हुए टुकड़े होते हैं जिनको

ऐसे तेल में डुबोते हैं जो कि पहिले ही से काली मिर्च, नीबू का रस, कटे हुए प्याज और लौंग से बघार दिए जाते हैं।

मछली के इन छोटे टुकड़ों को इस प्रकार बघार किये हुए तेल में डालकर उसका तेल निचुड़ जाने पर उसे फ्राइंग वैटर में डुबोकर कड़ाही में तल लेते हैं। तेल के निचुड़ जाने के बाद टमाटर की चटनी के साथ खाने से बहुत स्वादिष्ट लगती है।

मछली का स्टू (Fish Stew)

आवश्यक सामग्री—कटी हुई मछली, मक्खन या घी, नमक, काली मिर्च, आधा कप मछली का शोरबा (Stock), एक कटा हुआ प्याज, लौंग और थोड़ा-सा नीबू का छिलका।

बनाने की विधि—मछली के टुकड़ों को सर्वप्रथम धोकर सुखा लो। स्टू बनाने के बर्तन (Casseroles) में घी या मक्खन डालकर पिघला लो, साथ ही उसमें मछली डालकर नमक, काली मिर्च, नीबू का रस छिड़ककर आधा कप मछली का शोरबा (Stock) भी मिला देना चाहिये। इसके पश्चात् कटा हुआ प्याज, नीबू का छिलका और लौंग वगैरह मिला देना चाहिये। पतीली (Casseroles) पर ढकना रखकर अँगीठी पर उसे पन्द्रह मिनट तक पका लो। यदि मछली के टुकड़े पतले हो तो पन्द्रह और मोटे हो तो तीस मिनट तक पकाना चाहिये।

मछली की कैजरी (Fish kedgeree)

आवश्यक सामग्री—एक पौण्ड या उससे कम सामन (Salmon) मछली या अन्य प्रकार की उबली हुई मछली, एक कप पके हुए चावल, आधा कप दूध, एक उबला हुआ अण्डा, मसाले, एक औंस मक्खन या घी।

बनाने की विधि—मछली को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लो। काटते समय यह ध्यान रखा जाय कि उसमें काँटे और खाल न रह जाय। चावलों को उवाल लो। इसके पश्चात् पतीली में मक्खन, मछली और दूध डालकर आग पर रख दो और उसे चम्मच से चलाते रहो। उसे इतना गर्म करो कि कैजरी अच्छी तरह से मुलायम हो जाय। परन्तु इतना ध्यान रहे कि वह घुलकर पतली न हो जाय। उसे पतीली में से निकाल-

कर तश्तरी में अच्छी तरह सजा दो। उसी के साथ खूब उबले हुए अण्डे के पतें काटकर लगा दो। यदि दो अण्डे हो तो एक अण्डे के पतें काटकर लगा दो और दूसरे अण्डे की जर्दी निकालकर उस प्लेट को सजा दो।

मछली का कलिया

आवश्यक सामग्री— $\frac{1}{4}$ सेर मछली, दो बड़े आलू, एक गोभी का फूल, एक पाव मटर, प्याज की दो बड़ी गाँठ, $\frac{1}{2}$ इंच अदरक का टुकड़ा, चार फलियाँ लहसुन, दो इलाइची, $\frac{1}{2}$ चम्मच हल्दी, $\frac{1}{2}$ चम्मच पिसी हुई मिर्च, एक इंच दालचीनी का टुकड़ा, एक कप दही, तेजपात, चार लौंग, नमक और छ. चम्मच घी।

बनाने की विधि—गोभी के फूल तोड़ लीजिये। आठ-आठ टुकड़ों में आलू काट लीजिये। मछली के भी टुकड़े कर लीजिये। एक प्याज की गाँठ काटिये। शेष प्याज, अदरक और लहसुन को अच्छी तरह से पीसिये। इलायची महीन कूटिये। इसके पश्चात् सब सब्जी और मछली अलग-अलग गरम घी में तल लीजिये और दोनों को निकालकर अलग-अलग बर्तनों में रख लीजिये। इसी घी में प्याज को तलकर मसाला डालकर भून लीजिये। इसी में सब्जियाँ डालकर पाँच मिनट तक पकाइये और ऊपर से दही डाल दीजिये। इसमें आधा कप पानी डालकर सब्जी नरम होने तक पकने दीजिये और मछली डालकर जब तक उसका शोरबा ठीक तरह से न बन जाय आग पर पकाइये। पकने पर कलिया बनकर तैयार हो जायगा।

मछली का झोल

आवश्यक सामग्री— $\frac{1}{4}$ सेर मछली, तीन आलू, दो बैंगन, छ. छोटे-छोटे परवल, एक चम्मच जीरा, $\frac{1}{2}$ चम्मच काली मिर्च, $\frac{1}{2}$ चम्मच पिसी लाल मिर्च, एक चम्मच हल्दी, चार चम्मच घी और आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मछली को काटकर टुकड़े कर लीजिये। आलू और बैंगन को भी काटकर चार-चार टुकड़े कर लीजिये। मछली को गरम घी में तलकर अलग रख लीजिये। इसी वचे हुए घी में बाकी सामग्री

पाँच मिनट तक भून लीजिये । इसके पश्चात् उसमें दो कप पानी डाल दीजिये और जब तक वह तीन चौथाई नरम न हो जाय तब तक उसे हलकी आग पर पकाइये । इसी में कटी और तली हुई मछली डालकर सब्जी नरम होने तक आग पर पकाइये ।

इस प्रकार पककर नरम हो जाने के पश्चात् मछली का झोल बनकर तैयार हो जायगा । इसको किसी साफ बर्तन में रख लीजिये और भोजन के समय प्रयोग में लाइये ।

मछली का झाल

आवश्यक सामग्री— $\frac{3}{4}$ सेर मछली, चार हरी मिर्चें, $\frac{1}{2}$ चम्मच राई, $\frac{1}{2}$ चम्मच हल्दी, तीन चम्मच घी या मक्खन और आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मछली को टुकड़ों में काट लीजिये । प्याज और हरी मिर्चें भी महीन काटिये । राई को खूब महीन पीस लीजिये । इसके पश्चात् गरम घी या मक्खन में मछली को तल लीजिये और उसमें नमक-मिर्च मिला दीजिये । इन सबको पाँच मिनट तक आग पर भून लीजिये । हल्दी और महीन पिसी हुई राई $\frac{1}{2}$ कप पानी में मिलाकर मछली में डालकर नरम होने तक फिर आग पर पकाइये । इस प्रकार पककर नरम हो जाने पर मछली का झाल बनकर तैयार हो जायगा ।

यह झाल खाने में बहुत स्वादिष्ट होता है । विदेशों में यह अधिकतर प्रयोग में लाया जाता है ।

मछली का चॉप

आवश्यक सामग्री— $\frac{3}{4}$ सेर मछली, ४ बड़े आलू, दो गाँठ प्याज, २ फलियाँ लहसुन की, $\frac{1}{2}$ इंच अदरक का टुकड़ा, १ अडा, डबल रोटी का चूरा, २ छिली हुई इलायची, $\frac{1}{2}$ चम्मच पिसी हुई मिर्च, ३ लौंग, १ चम्मच शक्कर, घी या मक्खन और आवश्यकतानुसार नमक और काली मिर्च ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले आलू उवालकर कुचलिये और काफी पानी में एक चम्मच नमक डालकर मछली काटकर उवाल लीजिये । मछली

के काँटे निकालकर कुचल लीजिये । एक गाँठ प्याज की बारीक काटकर रख लीजिये । बाकी प्याज, लहसुन और अदरक को अच्छी तरह से पीस लीजिये । अण्डे को किसी साफ बर्तन में अच्छी तरह फेंट लीजिये । इलायची को भी मोटी कूट लीजिये । इसके पश्चात् कटा हुआ प्याज गरम घी या मक्खन में तलकर, पिसा हुआ मसाला, इलायची और लौंग डालकर पाँच मिनट तक भूनिये और उसमें मछली डालकर पाँच मिनट तक भूनकर उतार लीजिये । कुचले हुए आलुओं में नमक और काली मिर्च मिलाकर टिकियाँ बनाइये । इनके बीच में मछली बन्द करके फेंटे हुए अंडे में डुबोकर डबल रोटी के चूरे में लपेटिये और फिर जब तक सुर्ख न हो जाय गर्म घी या मक्खन में तलिये । इस प्रकार मछली का चाँप बनकर तैयार हो जायगा ।

मछली का पुलाव

आवश्यक सामग्री—एक पाव मछली, डेढ़ कप चावल, एक गाँठ प्याज, एक चम्मच जीरा, आधा चम्मच प्याज के बीज, आधा चम्मच हल्दी, दो चम्मच घी और आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि—चावलो को पानी में खूब भिगोइये । प्याज बारीक काट लीजिये । मछली को काटकर टुकड़े कर लीजिये और काफी पानी में जीरा, प्याज के बीज, हल्दी और नमक के साथ तब तक उबालिये जब तक वे नरम न हो जायँ । इसके पश्चात् गर्म घी में प्याज काटकर डालिये और उसे सुर्ख कर लीजिये । उसमें नमक और चावल डाल दीजिये । जब तक चावल पकते-पकते चिपने न लगे तब तक उन्हें भूनते रहिये । मछली निकालकर, मछली का उबलता हुआ पानी चावलों में डाल दीजिये । जब चावल खूब नरम हो जायँ तो उनके ऊपर मछली रख दीजिये और मछली टूटने तक उसे भी आग पर पकाइये ।

इस प्रकार पककर मछली का पुलाव तैयार हो जायगा ।

बायल्ड फिश

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मछली, एक सेर गाजर, एक प्याज की गाँठ, तीन काली मिर्चें, नीबू का रस और नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मछली को काटकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिये। प्याज की गाँठ के भी चार टुकड़े कर लीजिये। पत्तीली में काफी पानी लेकर मछली को उसमें उबाल लीजिये। उसमें बाकी अन्य सामग्री डाल दीजिये। पत्तीली को ढक्कन से अच्छी तरह ढक दीजिये और आग कम कर दीजिये। इसके पश्चात् मछली को खूब पकाइये। जब मछली पककर तैयार हो जाय तब उसे आग पर से उतार लीजिये। अधिक स्वादिष्ठ बनाने के लिए उसमें नीबू का रस और एक चुटकी जायफल डाल दीजिये।

तैयार हो जाने पर मछली को साँस के साथ खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ लगेगी।

चौड़ा फिश

आवश्यक सामग्री—तीन इंच मछली का ऐसा टुकड़ा जो बड़े टुकड़ों में तोड़ा जा सके, बीच से कटी हुई प्याज, चार टुकड़ों में कटा हुआ आलू, एक कप दूध, काली मिर्च, नमक और घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मछली के काट-छाँट से एक कप सूप बनाइये। थोड़ी देर तक आँच पर प्याज और आलू घी में भूनिये। इसके पश्चात् सब मसाले मिलाकर सूप भी मिला दीजिये। जब आलू आधे पक जायँ तब मछली के काँटे निकालकर उसे एक इंच के टुकड़ों में काटकर डाल दीजिये। जब वह खूब पक जाय तब उसमें दूध डाल दीजिये।

इस प्रकार चौड़ा फिश तैयार हो जायगी। इसे बिस्कुट या टोस्ट के साथ खाइये। यह बहुत स्वादिष्ठ होती है।

फिशपाई

आवश्यक सामग्री—एक पाव ताजी या डिब्बे की मछली, एक उबला हुआ अण्डा, आधा कप मटर, एक चम्मच मैदा, एक कप दूध, डबलरोटी का चूरा, काली मिर्च, नमक पनीर के साथ फेटा हुआ अण्डा और एक चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—ताजी मछली हो तो उसे काटकर उबाल लीजिये। अण्डे को भी कुतर लीजिये। मटर को थोड़ा सा उबालिये। इसके पश्चात्

किसी बरतन में घी गर्म करके उसमें आटा डालकर मिल जाने तक चम्मच से हिलाइये। उसमें थोड़ा-थोड़ा दूध डालकर हिलाते हुए तीन मिनट तक उबालिये। उसी में नमक, काली मिर्च, मछली और अण्डा भी डाल दीजिये। इसके पश्चात् उसे पाईडिश या गहरी प्लेट में निकाल लीजिये। ऊपर से उसमें ठंडी करके पेस्ट्री या डबलरोटी का चूरा और कद्दूकस की हुई पनीर के साथ फेटा हुआ अण्डा डाल दीजिये। इसके पश्चात् बिजली की भट्ठी (Oven) में मध्यम आँच पर पकाइये। इसी विधि से फिशपाई बनकर तैयार हो जायगी।

सूफले फिश

आवश्यक सामग्री—एक कप टुकड़े की हुई काँटे निकालकर साफ की हुई मछली, एक चम्मच कद्दूकस किया हुआ गाजर, आधा कप कुचले हुए आलू, दो अण्डे, काली मिर्च, कद्दूकस किया हुआ प्याज और आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अण्डों की जरदी और सफेदी अलग कर लीजिये। मछली, गाजर और मसाला तीनों चीजें मिलाइये। अण्डे की जरदी हलके पीले रंग की होने तक फेटकर मछली में मिला दीजिये। उसी में आलू भी मिला दीजिये। इसके पश्चात् अण्डे की सफेदी सख्त होने तक फेटकर मछली और आलू में अच्छी तरह मिला दीजिये। अण्डे पक जाने तक, सेककर या भाप से बनाइये। इसी विधि से सूफले फिश बनकर तैयार हो जायगी।

स्टीम्ड फिश

आवश्यक सामग्री—एक पाव मछली, $\frac{1}{2}$ चम्मच काली मिर्च, नींबू के रस की कुछ बूंदें, घी या मक्खन और आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सबसे पहिले मछली को $3\frac{1}{2}$ इंच मोटे टुकड़ों में काटकर रख ले। उसमें नमक, काली मिर्च और नींबू का रस छिड़किये। इसके पश्चात् साफ कागज पर घी या मक्खन लगाकर मछली लपेट लीजिये और भाप से पकाइये। जब वह पक जाय तो आँच पर से उतार लीजिये और उस पर से कागज अलग कर दीजिये। इसे अधिक स्वादिष्ट

बनाने के लिए हरा धनिया काटकर या अजमोदा छिड़क दीजिये । भोजन के समय इसे साँस या गरम पूरे के साथ गरम-गरम परोसिये । यह बहुत स्वादिष्ट होती है ।

मछली की मोली

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मछली, एक बड़ा टमाटर, एक गाँठ प्याज, आधा नारियल, लहसुन की तीन फलियाँ, तीन हरी मिर्चें, आधा इंच अदरक का टुकड़ा, एक चम्मच हल्दी, $1\frac{1}{2}$ चम्मच धनियाँ, आधा चम्मच मेथी, चार काजू, हरा धनियाँ और दो चम्मच घी ।

बनाने की विधि—मछली को साफ करके उस पर नमक छिड़किये । आलुओं को छीलकर कुचल लीजिये । प्याज को बारीक काट लीजिये । इसके पश्चात् नारियल, लहसुन, मिर्च, अदरक, हल्दी, सूखा और हरा दोनों तरह का धनियाँ, सूखी मेथी और काजू महीन पीस लीजिये । इन सबमें दो कप नीम गरम पानी मिलाकर आधा घटा रखा रहने दीजिये । आधा घंटे पश्चात् इसे निकाल लीजिये । मछली को घी में डालकर पाँच मिनट तक आग पर भून लीजिये और उसमें टमाटर का गूदा और रस मिला दीजिये । इसके पश्चात् जब तक मछली पककर तैयार न हो जाय तब तक खूब पकाइये ।

यदि चाहे तो प्याज सुर्ख करते समय मीठी नीम के पत्ते और दो चिरी हुई हरी मिर्चें भी साथ में डाल सकते हैं ।

फिश पतिया

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मछली, एक गाँठ प्याज, एक गुठ्ठी इमली, तीन हरे मिर्चें, थोड़ा सा हरा धनियाँ, एक चम्मच गुड के टुकड़े, छ फली लहसुन, आधा चम्मच काली मिर्च, आधा चम्मच हल्दी, एक चम्मच सूखा धनियाँ, एक चम्मच जीरा, $\frac{1}{2}$ नारियल, $\frac{3}{4}$ कप घी और आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि—प्याज को बारीक काट लीजिये । इमली से एक कप रस बनाकर उसमें गुड मिला दीजिये । इसके पश्चात् मिर्चें, हरा धनियाँ, लहसुन, काली मिर्च, हल्दी, सूखा धनियाँ, जीरा और नारियल

सबको मिलाकर एक साथ पीस लीजिये । आग पर गर्म घी में प्याज सुर्ख करके सब पिसा हुआ मसाला डालकर उसे भून लीजिये । इसके बाद उसमें काटी हुई मछली डालकर तेज आग पर पाँच मिनट तक भून लीजिये । उसमें इमली का रस मिलाकर हलकी आग पर जब तक मछली नरम न हो जाय तब तक पकाइये । अगर शोरबा अधिक गाढ़ा हो गया हो तो थोड़ा गरम पानी मिलाने से ठीक हो जायगा ।

आमिष पदार्थ

Meat Dished

मांस (Meat)

प्रतिव्यक्ति मांस की मात्रा

मांस पकाने के पश्चात् मात्रा का एक तिहाई से आधा तक रह जाता है। प्रतिव्यक्ति साधारणतः खालिस मांस एक चौथाई पाउंड कम से कम होना चाहिये और चर्बी तथा हड्डी इत्यादि सहित कम से कम आधा पाउंड होना चाहिये।

घर में मांस रखने की व्यवस्था

मांस जिस समय बाजार से लाया जाय उसके ऊपर से उस कपड़े को जिससे कि वह ढँका हुआ है हटा देना चाहिये और किसी प्लेट में किसी पतले कपड़े से ढँककर किसी ठण्डे स्थान में रख देना चाहिये।

पकाने से पहिले मांस को बहते हुए पानी में खूब धोकर साफ कर लेना चाहिये और उसकी बाहरी मेम्ब्रेन (Membrane) को हटा देना चाहिये। गर्मी के मौसम में यदि मांस काफी देर तक रखना हो और उसके खराब होने का डर हो तो उसे उबलते पानी में पाँच मिनट तक डाले रखना चाहिये। इसके पश्चात् इसे निकालकर जल्दी से खुला रखकर ठण्डा कर लेना चाहिये और ढँककर रख देना चाहिये जिससे यह खराब नहीं होगा।

पकाने की विधि

मांस मिले हुए रेशों को मुलायम करने के लिए, सुगन्ध और सुन्दरता बढ़ाने के लिए, बैक्टेरिया (Bacteria) अथवा अन्य इसी प्रकार के भागों को समाप्त करने तथा रोचक व स्वादिष्ट बनाने के लिए पकाया जाता है। मांस के पकाने की विधि मांस की किस्म और गुणों पर निर्भर है। मांस जिस प्रकार का होता है उसी विधि से पकाया जाता है। मांस

के केवल मुलायम टुकड़े ही खुश्क गर्मी से पकाये जा सकते हैं। कम मुलायम टुकड़े पकाने के लिए लम्बे समय तक धीमी भाप की गर्मी की आवश्यकता है।

मांस (Meat)

आवश्यक सामग्री—एक सेर बकरे या भेड़ का मांस, आठ आलू, एक कप दही, चार टमाटर, चार गाँठ प्याज की, लहसुन की फलियाँ, एक इंच अदरक का टुकड़ा, चार इलायची, एक चम्मच हल्दी, आधी चम्मच पिसी मिर्च, दालचीनी, आठ लौंग, आठ चम्मच घी, कुछ तेजपात तथा स्वाद के अनुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मांस को काट और साफ करके दही या टमाटरो में भिगो दीजिये। आलुओं को चार-चार टुकड़ों में काट लीजिये। आधा प्याज, लहसुन और अदरक को खूब महीन पीस लीजिये। दालचीनी तथा तेजपात को भी पीस लीजिये। अब आलुओं को हलके पीले रंग के होने तक तलकर अलग निकालकर रख लीजिये। इसी घी में प्याज और सूखा मसाला मिलाकर भून लीजिये। भुन जाने पर दही और मांस डाल दीजिये। जब मांस भुनकर चिपकने लगे तब उसके आधे ऊपर तक पानी डाल दीजिये। जब मांस तीन चौथाई पक जाय तब उसमें तले हुए आलू डालकर पकाइये। जब वह नरम हो जाय तब उतार लीजिये। इस प्रकार हर प्रकार का मांस पकाया जा सकता है।

सूअर का दबा हुआ मांस (Pressd Beef) (cold)

आवश्यक सामग्री—छ. पौंड सूअर का मांस (Beef), एक बड़ा चम्मच मसाला, एक गाजर, एक छोटा शलजम, एक चम्मच नमक, दो तेजपात, एक जावित्री की पत्ती, काली मिर्च, ग्लेज (Glaze) तथा ऐस्पिक जेली (Aspic jelly)।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मांस को धोकर सुखा लीजिये। अब मसाले आदि को पीसकर नमक के साथ मांस में मिला दीजिये और रात भर इसी प्रकार रक्खा रहने दीजिये। फिर उसको ठंडे पानी से भरी हुई पत्तीली में डालकर उसमें तेजपात, जावित्री, कटा हुआ गाजर, शलजम,

काली मिर्चें डालकर लगभग तीन घंटे तक आग पर खदकने दीजिये । जब मास गल जाय तब उसकी हड्डियाँ निकालकर उसको ठीक तरह बनाकर दो तख्तों के बीच में दाबकर रख दीजिये । ऊपर से कुछ वजन भी रख दीजिये जिससे कि मास अच्छी तरह दब जाय । जब मास ठण्डा हो जाय तब चिकनाई (Glaze) को जाम पाँट (Jam-pot) में रखकर पिघला लीजिये और मास पर हल्का-हल्का लेप कर दीजिये । उसको स्वादिष्ट बनाने के लिए ऐस्पिक जैली (Aspic jelly) भी लगा दीजिये । इस प्रकार दबा हुआ सूअर का ठण्डा मास बनकर तैयार हो जायगा ।

सेम और मांस का सालन (Brood-Beans and meat)

आवश्यक सामग्री—एक सेर सेम, आधा सेर मास, एक चम्मच हल्दी, एक चम्मच सूखा धनियाँ, एक चम्मच पिसा हुआ जीरा, अदरक, लहसुन, हरे धनिये का गुच्छा, हरी मिर्चें, एक चम्मच अजवायन तथा डेढ़ कप घी ।

बनाने की विधि—सेम को दो-दो टुकड़ों में काटिये । मास को भी बोटियों में काट लीजिये । कुछ प्याज को फाँकों में तथा कुछ चार-चार टुकड़ों में काट लीजिये । लहसुन और अदरक को अच्छी तरह से पीस लीजिये । हरी मिर्चें और धनियाँ को बारीक काट लीजिये । अब सबको पत्तीली में डालकर बहुत हल्की आँच पर पकाइये । जब सालन तीन चौथाई पक जाय तब उसमें अजवाइन भूनकर डाल दीजिये । इसके पश्चात् जब वह अच्छी तरह पक जाय तब उसे उतारकर भोजन के समय खाइये ।

स्टफ्ड डक (Stuffed Duck)

आवश्यक सामग्री—एक बतख, चार बासी रोटी के स्लाइस, एक ताजा अण्डा, अजमोदा, नमक, काली मिर्च तथा चौथाई कप घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—साबूत बतख को अन्दर से साफ कर लीजिये । उसके दिल, कलेजे और पोटे का कीमा बना लीजिये । डबलरोटी की

पाक-रत्नाकर



पपड़ी को अलग कर दीजिये। अब डबलरोटी को भिगोकर अच्छी तरह निचोड़ लीजिये। अण्डे को फोड़कर जर्दी को खूब फेट लीजिये। अजमोदा को बारीक कुतरकर सब सामग्री मिलाकर खूब फेटिये और मुलायम हो जाने पर बतख के अन्दर भर दीजिये और प्याज के साथ भून लीजिये। जब यह अच्छी प्रकार भुन जाय तब उबली हुई सब्जी, सलाद या साँस के साथ खाइये।

भेड़ के पाये (Sheep Trotters)

आवश्यक सामग्री—आठ भेड़ के पाये, छ. सूखी मिर्चें, छः लहसुन की फली, छः लौंग, दालचीनी का टुकड़ा, आठ काली मिर्चें, दो चम्मच जीरा, हरे धनियों का एक गुच्छा, चार हरी मिर्चे, प्याज की चार छोटी गाँठे, दो चम्मच नीबू का रस, एक चम्मच हल्दी, नमक, दालचीनी तथा घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पायो को गर्म पानी में डालकर साफ कर लीजिये। मिर्चें, लौंग और लहसुन को अच्छी तरह से सिल पर पीस लीजिये। काली मिर्च और जीरे को भी महीन पीस लीजिये। अब पायो को टुकड़ों में काट लीजिये। उनमें दालचीनी, नमक, अदरक और हल्दी डालकर पानी से ढँक दीजिये और आग पर चढ़ा दीजिये। जब वे आधे पक जायँ तब उन्हें उतार लीजिये। इसके पश्चात् काटा और पिसा हुआ मसाला घी में भून लीजिये। पायो को भी शोरबे से निकालकर कुछ देर तक भून लीजिये। अब उन्हें फिर शोरबे के साथ पिसा हुआ मसाला और नीबू का रस डालकर पकाइये। जब उनमें एक उबाल आ जाय तब उन्हें उतारकर प्रयोग में लाइये।

मसूर और ज़बान (Masoor and Tongue)

आवश्यक सामग्री—तीन भेड़ की जबाने, एक कप साबत मसूर, आधा चम्मच धनियाँ, आधा चम्मच हल्दी, आधा चम्मच पिसा हुआ जीरा, एक इंच अदरक का टुकड़ा, छ फलियाँ लहसुन की, दो हरी मिर्चें, आधा कप घी या मक्खन, थोड़ी सी पिसी हुई मिर्च तथा हरे धनिये के पत्ते।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम जबानो को खूब धोकर पतीली में पाँच मिनट तक उबालिये। ऊपर की चमड़ी उतारकर तीन टुकड़ों में काट लीजिये। प्याज को महीन काट लीजिये। अदरक और लहसुन को महीन पीस लीजिये। मिरचो को बीच में से चीरिये। अब एक चम्मच घी में आधी प्याज तलकर उसमें जबाने और मसूर डाल दीजिये और पाँच मिनट तक भूनिये। इसके पश्चात् उसमें दो कप पानी डालकर हलकी आँच पर पकाइये। शेष प्याज और मसाले को गर्म घी में भून लीजिये। जब जबान और मसूर पककर नरम हो जायँ और शोरबा गाढ़ा हो जाय तब मसाले को उसमें डाल दीजिये। इस प्रकार मसूर और जबान पककर तैयार हो जायँगे।

तले हुए झींगे (Fried Prawns)

आवश्यक सामग्री—एक सेर झींगे, एक चम्मच हल्दी, एक चम्मच नमक, छ. लाल मिर्चें, डेढ़ प्याज की गाँठ, कुछ मीठी नीम की पत्ती, नारियल तथा आवश्यकतानुसार घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम झींगो को धोकर साफ कर लीजिये। फिर उन्हें काटकर उन पर हल्दी और नमक छिड़क दीजिये। नीम की पत्ती, मिर्चें और नारियल को खूब महीन पीस लीजिये। प्याज को छीलकर महीन काट लीजिये। इसके पश्चात् झींगो को पिसे हुए मसाले में मिलाकर कम से कम पानी डालकर पतीली में आग पर रख दीजिये। जब वे आधे पक जायँ तब उन्हें उतार लीजिये। प्याज को घी में तलकर सुर्ख कर लीजिये। उसमें झींगे डालकर तल लीजिये। जब वे सुर्ख हो जायँ तब उन्हें उतार लीजिये। इस प्रकार तले झींगे तैयार हो जायँगे।

शामी कबाब

आवश्यक सामग्री—आधा सेर कीमा, आधा कप चने की दाल, प्याज की दो गाँठें, छ हरी मिर्चें, लहसुन की छ फलियाँ, एक इंच अदरक का टुकड़ा, आठ काली मिर्चें, आधा चम्मच पिसी लाल मिर्च, आधा चम्मच जीरा, एक चम्मच पिसी दालचीनी, आठ लौंग, आधा चम्मच पिसा हुआ नीबू का छिलका, आवश्यकतानुसार नमक तथा घी या मक्खन।

बनाने की विधि—रात को दाल भिगोकर रख दीजिये । दूसरे दिन दाल को घोट लीजिये । एक गाँठ प्याज, लहसुन और अदरक को काटकर रख लीजिये और शेष को घोट डालिये । नीबू के छिलके और कटे हुए मसाले के अलावा सब मसाला दाल और कीमे में मिलाकर अच्छी तरह घोट लीजिये । अब कीमे के गोले बनाकर उनमें नीबू का छिलका और कटा हुआ मसाला थोड़ा-थोड़ा रख दीजिये । इसके पश्चात् उन गोले को हाथ से दाबकर पेड़े की तरह बनाकर घी में भून लीजिये और प्याज तथा चटनी के साथ खाइये । यदि आपको नरगिसी कबाब बनाने हो तो अड़ो के ऊपर कीमा लपेटकर घी में भून लीजिये । लपेटने से पूर्व हाथ की अँगुलियों को गीला कर लीजिये, नहीं तो कीमा अण्डों पर नहीं जमेगा ।

सीख कबाब

आवश्यक सामग्री—एक पाव कीमा, एक हरी मिर्च, आधी प्याज की गाँठ, आधा चम्मच नीबू का रस, आवश्यकतानुसार नमक तथा घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सब मसाले अच्छी तरह पीसकर कीमे में मिला दीजिये । अब सलाखों पर थोड़ा-सा घी लगाइये और थोड़ी-सी गर्म कर लीजिये । इसके पश्चात् थोड़ा-सा कीमा लेकर सलाखों पर एक-सा लपेट दीजिये । ऊपर से इस पर घी मलिये और तेज आग पर सलाखों को घुमा-घुमाकर भूनिये । जब कबाब भुन जाय तब उन्हें धीरे से सलाखों से अलग कर प्याज, चटनी तथा टमाटर के साथ खाइये ।

शोरबेदार कोफ़ता

आवश्यक सामग्री—(कोफ़ता) आधा सेर कीमा, आधी इंच अदरक के दो टुकड़े, एक गाँठ प्याज, दो फली लहसुन की, चार लौंग, दो इंच दालचीनी का टुकड़ा, दो हरी मिर्च, आधा चम्मच पिसा धनियाँ, दो चम्मच नीबू का रस तथा आवश्यकतानुसार नमक । (शोरबा) चार टमाटर, तीन इंच अदरक का टुकड़ा, तीन गाँठ प्याज की, आठ फली

लहसुन की, एक चम्मच हल्दी, तीन चम्मच पिसा धनियाँ, एक चम्मच खसखस, आठ लौंग, चार सूखी मिर्चें तथा घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास और सब मसाले मिलाकर एक साथ महीन कूट लीजिये । उनमें नीबू का रस डालकर गोले बना लीजिये और उन्हें घी में भूनकर सुर्ख कर लीजिये । इसके पश्चात् शोरबे बनाने की सामग्री से शोरबा बना लीजिये । उसमें कोपतो को डालकर पन्द्रह मिनट तक आग पर पकाइये । पकाते समय बर्तन को हिलाते जाइये ताकि कोपते सड़ने न पावे । इस प्रकार शोरबेदार कोपते बनकर तैयार हो जायँगे ।

स्टू (Stew)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बकरी का मास, दो छोटे शलजम, दो गाजर, दो गाँठ प्याज, चार आलू, छ लौंग, दो पत्ते जावित्री के, आवश्यकतानुसार काली मिर्च और नमक तथा दो चम्मच घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास को बोटियों में काटकर धो लीजिये । गाजर, शलजम और प्याज को टुकड़ों में काट लीजिये । आलुओं को उबालकर कुचल डालिये । अब मास को गर्म घी में पाँच मिनट तक भूनकर उसमें प्याज, शलजम और गाजर डाल दीजिये । उनको कुछ देर तक भूनिये और मसाला डालकर पानी से ढँक दीजिये । उसे हल्की आग पर पकाइये । जब वह पककर नर्म हो जाय तब कुचले हुए आलुओं में शोरबा मिलाकर आग पर पाँच मिनट तक पकाकर स्टू में मिला दीजिये । इस प्रकार स्टू बनकर तैयार हो जायगा । यह बहुत स्वादिष्ट होता है ।

मांस का कलिया (Meat Kaliya)

आवश्यक सामग्री—एक पाव बकरी या भेड़ का मास दो गाँठ प्याज कटी हुई, एक चम्मच धनियाँ, आधा चम्मच पिसी हुई हल्दी, आधा पाव घी, दो लाल मिर्चें, थोड़ा सा जीरा तथा आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास के छोटे-छोटे टुकड़े करके धो लीजिये और पीसकर मसाला भी तैयार कर लीजिये । पत्तीली में घी

डालकर प्याज तल लीजिये। उसी में सब मसाले भी डालकर तलिये। इसके पश्चात् जब मसाला सुनहरा हो जाय तब उसमें मास के टुकड़े डाल दीजिये। पन्द्रह मिनट बाद जब मास भुन जाय तब उसमें पानी डाल दीजिये। अब पत्तीली को ढक्कन से ढँककर मास को मन्दी आग पर पकाइये। जब पककर तैयार हो जावे तब उसे उतारकर रख लीजिये और प्लेटो में परोसकर खाइये।

गोश्त खिचड़ी (Meat Khicheri)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मास, चार प्याज की गाँठें, एक इंच अदरक का टुकड़ा, छः लहसुन की फलियाँ तथा चार चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मांस काटकर साफ कर लीजिये। प्याज को बारीक काटकर धो लीजिये। अदरक और लहसुन को खूब पीसकर गरम घी में प्याज के साथ भून लीजिये। मास को भी इसमें डालकर थोड़ी देर तक भून लीजिये। इसके पश्चात् उसमें दो कप पानी डालकर हल्की आग पर पकाइये। खिचड़ी भी बनाकर रख लीजिये। जब मास आधा नरम हो जाय तब इसमें शोरबा और मास मिलाकर हल्की आग पर पकाइये। जब यह नरम हो जाय और इसका पानी सूख जाय तब उतारकर खाइये। यह खिचड़ी बहुत ही स्वादिष्ट होती है।

कोरमा (Korma)

आवश्यक सामग्री—एक सेर भेड़ या बकरी का मास, चार प्याज, दो कप दही, दो चम्मच नमक, एक नीबू, छ. चम्मच खसखस, एक गुच्छा हरे धनियो का, तीन चम्मच सूखा धनियाँ, बारह लौंग, दो इंच दाल-चीनी का टुकड़ा, दो टुकड़े अदरक के, बारह फलियाँ लहसुन की, छ. हरी मिर्चें तथा आवश्यकतानुसार घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास को साफ करके दही और नमक में भिगो दीजिये। प्याज छील, काटकर रख लीजिये। शेष मसाले को अच्छी तरह घोट लीजिये। मास के मिश्रण को तब तक पकाइये जब

तक कि उसका दही न सूख जाय । इसके पश्चात् उसमें घोंटा हुआ मसाला डालकर थोड़ी देर तक पकाइये । मास को घी में डालकर भून लीजिये । जब वह सुर्ख हो जाय तब उसमें प्याज को तलकर छौक दे दीजिये । परोसते समय उसमें नीबू का रस मिलाकर उसे स्वादिष्ट बना लीजिये । यह बहुत ही स्वादिष्ट होता है ।

कोरमा दूसरी विधि (Korma)

आवश्यक सामग्री—भेड या बकरी का ताजा मांस, सब मसाला, दही, बादाम, किशमिश, केसर तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम प्याज को घी में तलकर सुर्ख कर लीजिये । उसमें पिसा हुआ सब मसाला डालकर अच्छी तरह भून लीजिये । अब मास को काट, धोकर दही के साथ उस मसाले में डाल दीजिये । जब वह पककर नरम हो जाय तब उसे उतार लीजिये ।

परोसते समय उसमें तले और कटे हुए बादाम, किशमिश तथा केसर डालकर अधिक स्वादिष्ट बना लीजिये ।

मांस का पुलाव (Meat Pulao)

आवश्यक सामग्री—एक पाव बकरी या भेड का मास, एक प्याला चावल पुलाववाले, दो उबले हुए अण्डे, आधी छटाँक किशमिश, आधी छटाँक बादाम, आधी चम्मच केशर, दो गाँठ प्याज की, आधा पाव घी, दो टुकड़े दालचीनी, दो बड़ी इलायची, दो लौंग, एक हरी मिर्च, आधी चम्मच धनियाँ, आधी चम्मच अदरक, आधी चम्मच हल्दी, धनियाँ हरा तथा आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चावलो को साफ करके पानी में भिगो दीजिये । मास को धोकर कटे हुए प्याज के साथ उबाल लीजिये । जब मास पककर मुलायम हो जाय तब उसे उतार लीजिये । बर्तन में घी डालकर प्याज, बादाम, किशमिश तल लीजिये । उसी में चावलो को भूनकर थोड़ा-सा नमक और मास मिला दीजिये और चमचे से जल्दी-जल्दी चलाइये ताकि मास जलने न पावे । अब मास में सब तला हुआ मसाला मिला दीजिये । चावलो को मन्दी आग पर पकाइये । थोड़ी देर

बाद जब चावल पक जाय तब उन्हे उतार लीजिये । पकाते समय पतीली का मुँह अच्छी तरह से बन्द कर देना चाहिये, साथ ही उस तश्तरी में जिससे पतीली ढँकी है कुछ जलते हुए कोयले भी रख दीजिये ।

चावल परोसते समय उन्हे साफ प्लेट में रखकर किशमिश, बादाम तथा उबाले हुए अण्डो को दो टुकड़ों में करके चावलो के ऊपर रख दीजिये ।

मांस की बिरयानी (Meat Biryani)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बढिया बकरी या भेड का मांस, एक पाव पुलाववाला चावल, मसाले (जो मुर्गी की बिरयानी में, प्रयोग में लाए गए हैं), आधा पाव दही, दो कटी हुई प्याज की गाँठ, एक छटाँक घी, आधी छटाँक मूँगफली, दो फली लहसुन की, सोठ, धनियाँ, पोदीना, मिर्च, तथा नमक आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चावलो को घी में डालकर भून लीजिये और पतीली में उबाल लीजिये । ऊपर से प्याज घी में भूनकर चावलो में मिला दीजिये । सब मसालो को घी में भून लीजिये । जब मसाला भुनकर सुख हो जाय तब उसमें मांस छोड़ दीजिये । मांस और मसाले को चमचे से चलाकर खूब मिला दीजिये । थोड़ी देर बाद उसमें दही और पानी भी डाल दीजिये । जब मांस पककर मुलायम हो जाय तब उसमें चावल, केशर तथा पानी मिला दीजिये । अब इसे मन्दी-मन्दी आग पर पकने दीजिये । पतीली का मुँह ढक्कन से बन्दकर उस पर कोयले रख दीजिये । जब वह पककर तैयार हो जाय तब उसमें मूँगफली, किशमिश, प्याज मिलाकर खूब चलाइये । इस प्रकार मांस की बिरयानी बनकर तैयार हो गई ।

मुर्गी की बिरयानी (Chicken Biryani)

आवश्यक सामग्री—एक बड़ी मुर्गी, आधा सेर पुलाववाले चावल, एक पाव घी, छः गाँठ प्याज की, एक पाव दही, आठ इलायची, आठ लौंग, चार लहसुन की फली, आधी छटाँक अदरक, एक छटाँक साबूत धनियाँ, चार हरी मिर्च, एक चम्मच खसखस, सोठ, पोदीना, दालचीनी, केशर तथा नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मुर्गी को काटकर उसके टुकड़े कर लीजिये । सोठ, धनियाँ, लहसुन, पोदीना, मिर्च, दालचीनी, चार लौंग, चार इलायची तथा खसखस पीस लीजिये । चावलो को धो-बीनकर साफ कर लीजिये और उबाल तथा भून लीजिये । इसके पश्चात् पत्तीली में घी डालकर गर्म करिये और उसमें दालचीनी, चार लौंग, चार इलायची, दही और नमक डाल दीजिये । थोड़ी देर बाद जब यह मसाला भुन जाय तब उसमें मुर्गी डाल दीजिये । उसे चमचे से चलाते रहिये । करीब बीस मिनट के बाद जब मुर्गी पक जाय तब उसमें चावल और एक प्याला पानी और डाल दीजिये । ऊपर से एक चम्मच केशर का पानी डालकर धीमी-धीमी आग पर पकाइये । जब चावल मुलायम हो जाय तब उसमें भुनी हुई प्याज डालकर अच्छी तरह मिलाइये और परोसकर खाइये ।

शोरवेदार मुर्गी (Curry Chicken)

आवश्यक सामग्री—एक मुर्गी जो न बहुत बड़ी हो और न बहुत छोटी, एक प्याज की गाँठ, छ फली लहसुन की, दो हरी मिर्चें, एक इंच अदरक का टुकड़ा, लौंग, दालचीनी, इलायची, एक कप दही, आधे नीबू का रस, एक चम्मच हल्दी, एक चम्मच जीरा, आधी चम्मच राई, दो चम्मच धनियाँ, तीन लाल मिर्चें, हरा धनियाँ, नमक तथा चार चम्मच घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मुर्गी काटकर साफ कर लीजिये और उसे नमक और दही में मिला दीजिये । आधी प्याज, लहसुन और अदरक काटिये । हरी मिर्च, प्याज, लहसुन और अदरक को तलकर सुर्ख कर लीजिये । इसमें कटा हुआ मसाला मिलाकर भून लीजिये । अब इस मसाले में मुर्गी और दही तेज आग पर पकाइये । जब वह सुर्ख होकर सूख जाय तब उसमें हिलाकर पानी मिला दीजिये और उसे हल्की आग पर पकाइये । जब वह पककर नर्म हो जाय और शोरवा ठीक बन जाय तब उसे उतार लीजिये । खाने के लिए परोसते समय उसमें नीबू का रस मिला दीजिये जिससे वह और भी स्वादिष्ट हो जाय ।

तली हुई मुर्गी (Fried Chicken)

आवश्यक सामग्री—एक मुर्गी, एक छटाँक नमक, एक अण्डा, एक पाव रोटी के टुकड़े, एक छटाँक काली मिर्च तथा एक छटाँक घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मुर्गी को काटकर साफ कर लीजिये । अण्डे को तोड़कर उसकी जर्दी निकाल लीजिये । अब मुर्गी के कटे हुए एक-एक टुकड़े को आटे में सानकर अण्डे में डुबा दीजिये । इसके पश्चात् उनको रोटी के टुकड़ों में मिला दीजिये और बर्तन में घी डालकर उनको आग पर भून लीजिये । जब वह भुनकर लाल हो जाय तब उसमें थोड़ा-सा गर्म पानी, काली मिर्च और नमक मिला दीजिये । जब भुनकर उसका शोरवा खूब गाढ़ा हो जाय तब उसे उतार लीजिये । इस प्रकार मुर्गी को तल लिया जाता है ।

ठण्डी मुर्गी या बतख (Cold Chicken or Duck)

आवश्यक सामग्री—बचा हुआ मुर्गी या बतख का मांस, बारीक कुतरी हुई हरी अजवाइन, जायफल, दूध, काली मिर्च, नमक, दूध, डुबोने के लिए काफी अण्डे तथा घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मांस और अजवाइन को कूट लीजिये । उसमें सब मसाला मिलाकर अखरोट की तरह के गोले बना लीजिये । अब दूध और नमक डालकर अण्डों को फेट लीजिये । इसके पश्चात् उन गोलों को फेटे हुए अण्डों में डुबो दीजिये और डबलरोटी के चूरे में लपेटकर घी में तल लीजिये ।

मुर्गी या बतख को दूसरी विधि के अनुसार पट्टियों में काटकर सलाद में डालकर उनकी सैंडविच बनाकर भी प्रयोग में ला सकते हैं ।

पाउण्डेड चिकन (Pounded Chicken)

आवश्यक सामग्री—एक मुर्गी का सीना, $\frac{1}{4}$ चम्मच नमक तथा $\frac{1}{4}$ चम्मच घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पत्तीली में सब सामग्री तथा काफी पानी डालकर आग पर चढ़ा दीजिये । अब मुर्गी को हल्की आग पर पका लीजिये । जब वह नर्म हो जाय तब हड्डियों पर से मांस उतार

लीजिये । इसके पश्चात् मास को कूटकर शोरबे में मिला दीजिये । इस प्रकार पाउडेड चिकन बनकर तैयार हो जायगी ।

मुर्गी का कलिया (Chicken Kaliya)

आवश्यक सामग्री—एक मुर्गी, दो प्याज की गाँठ, एक पाव घी, एक प्याला हरे नारियल का पानी, एक अदरक का टुकड़ा, चार लाल मिर्च, एक चम्मच हल्दी, दो चम्मच धनियाँ साबूत, एक लहसुन की फली तथा आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मुर्गी को काटकर खूब अच्छी तरह धोकर साफ कर लीजिये । मसाले को खूब महीन सिल पर पीस लीजिये । अब एक पत्तीली में घी गर्म करके उसमें प्याज, अदरक, लहसुन तथा सब मसाला भून लीजिये । मसाला सुख हो जाने पर मुर्गी का मास डाल, चमचे से चलाकर मसाला अच्छी तरह से मिला दीजिये और ऊपर से एक प्याला पानी डाल दीजिये । पत्तीली को ढक्कन से ढँक दीजिये । जब मास खूब अच्छी तरह पक जावे तब उसमें नारियल का पानी डाल दीजिये । जब शोरवा गाढ़ा हो जाय तब उसे उत्तार लीजिये और भोजन के समय प्रयोग में लाइये ।

आलू के कटलेट्स (Potato Cutlets)

आवश्यक सामग्री—चार बोटियाँ मछली या बकरी के मास की, एक सेर आलू, चार चम्मच दूध, चार चम्मच जई का आटा या डबलरोटी का चूरा । स्वाद के अनुसार नमक, काली मिर्च, टमाटर या वूस्टर साँस तथा घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलुओं को उबालकर बट लीजिये । मास या मछली को उबाल लीजिये और उसको पीसकर कीमा बना लीजिये । उस पर नमक और काली मिर्च छिड़किये, और उसमें वॉस्टर साँस डालिये । आलुओं को थोड़ा दूध डालकर गीला कर लीजिये और उनके छोटे-छोटे गोले बना लीजिये । मास की कटलेट बनाइये और उन्हें जई या डबलरोटी के आटे में लपेट लीजिये । इनको गर्म घी में अच्छी तरह सेकिये । जब ये सुख पड़ जायें तब इन्हें निकालकर खाइये ।

चिंगरी कटलेट (Chingree Cutlets)

आवश्यक सामग्री—छ बड़े झींगे, दो प्याज की गाँठें, आधी इंच अदरक का टुकड़ा, एक अंडा, डबलरोटी का चूरा, घी या मक्खन और आवश्यकतानुसार नमक तथा मिर्च ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम झींगो को साफ कर लीजिये, फिर उनको लम्बाई में चीरकर, ऊपर से हलके हाथ से भोकिये । अब अदरक और प्याज को सिल पर अच्छी तरह पीसकर उसमें नमक मिला दीजिये । इसके पश्चात् पीसा हुआ मसाला झींगो पर मलकर अच्छी तरह फेंटे हुए अण्डे में डुबो दीजिये । इसके पश्चात् उन्हें डबलरोटी के चूरे में लपेट कर थोड़े से घी में तल लीजिये । जब वे खस्ता और सुर्ख हो जायँ तब उन्हें निकालकर प्रयोग में लाइये ।

मगज कटलेट्स (Brain Cutlets)

आवश्यक सामग्री—एक भेड का मगज, एक अण्डा, $\frac{1}{4}$ चम्मच हल्दी, $\frac{1}{4}$ चम्मच पिसी हुई मिर्च, डबलरोटी का चूरा, आवश्यकतानुसार नमक तथा घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मगज पर से चमड़ी उतारकर उसे धोकर खूब साफ कर लीजिये । अण्डे को खूब अच्छी तरह फेंट लीजिये । अब मगज से दुगुना पानी पत्तीली में डालकर उसे उबाल लीजिये और निकालकर चार टुकड़ों में काट लीजिये । इसके पश्चात् उन पर हल्दी, नमक और मिर्च छिड़क दीजिये । फिर फेंटे हुए अण्डे में डुबोकर डबलरोटी के चूरे में लपेट लीजिये । इनको गर्म घी में भूनिये । जब सुर्ख हो जायँ तब निकालकर गर्म-गर्म नीबू की फाँकों के साथ खाइये । यह बहुत स्वादिष्ट होती है ।

दाल कटलेट्स (Dal Cutlets)

आवश्यक सामग्री—बची हुई दाल तथा उबले हुए अण्डे ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दाल को सुखाकर कुचल लीजिये । अब उसमें वारीक कुतरे हुए अण्डे डालकर वेजीटेबल कटलेट्स बनाने की

विधि से बनाइये और प्रयोग मे लाइये । यह कटलेट्स भी उसी की तरह बहुत स्वादिष्ट होती है ।

वेजिटेबल कटलेट्स (Vegetable Cutlets)

आवश्यक सामग्री—दो कप बची हुई उबली या तली हुई सब्जियाँ, एक चम्मच हल्दी, एक चम्मच राई, डबलरोटी का चूरा या बेसन, दो अण्डे तथा घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले सब्जियो को कुतर लीजिये । घी गर्म करके उसमें सब्जी, हल्दी और राई डाल दीजिये । उन सबको थोड़ी देर तक भूनिये । भुनने के बाद आग से उतारकर उसके १/४ इंच मोटे कटलेट बनाइये । इसके पश्चात् उन्हें फेंटे हुए अण्डे मे डुबोकर बेसन या डबलरोटी के चूरे में लपेटकर थोड़े से गर्म घी मे आग पर भून लीजिये । जब वे भुनकर सुर्ख हो जायँ तब आग पर से उतारकर प्रयोग मे लाइये ।

स्टू कटलेट्स (Stew Cutlets)

आवश्यक सामग्री—बकरी का मास, घी या मक्खन, प्याज, गाजर, शलजम और सेलरी आदि तरकारियाँ, नमक, मिर्च आवश्यकतानुसार, गर्म मसाला, स्टॉक, आटा तथा टमाटर आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास के कटलेट बनाकर कड़ाही मे घी डालकर दोनों ओर से अच्छी तरह सेक लीजिये । फिर स्टू बनाने के बर्तन मे रखकर ऊपर से उसमे कटी हुई सब्जियाँ मिला दीजिये । इसके पश्चात् नमक, मिर्च भी आवश्यकतानुसार डालकर चटपटा बना लीजिये । इसके साथ ही एक मलमल के टुकड़े मे गर्ममसाला बाँधकर डाल दीजिये । तरल बनाने के लिए उसमे इतना पानी या स्टॉक डालिये कि कटलेट उससे ढँक जायँ । इन सब चीजो को डालने के पश्चात् बर्तन को ढँककर आग पर करीब एक घण्टे तक पकाइये । उसमे पानी यदि अधिक हो जाय तो पानी निथारकर निकाल लीजिये और गाढा बनाने के लिए थोड़ा आटा स्टॉक मे गूँधकर पतीली मे डाल दीजिये । अब उसको रगीन बनाने के लिए थोडा-सा ब्राउन रंग मिला दीजिये । भोजन को और भी सरस बनाने के लिए उसमे टमाटर काटकर डाल दीजिये ।

इसके पश्चात् कटलेट्स को प्लेट में पकी हुई गाजर या शलजम के टुकड़ों के चारों ओर या उबले हुए आलुओं के कटे हुए पत्तों के चारों ओर क्रम से सजाकर रख दीजिये और ऊपर से उन पर शोरवा डाल दीजिये ।

बकरी के मांस की चाँप या कटलेट्स (Mutton Chops or Cutlets)

आवश्यक सामग्री—बकरी के मांस के कटे हुए कटलेट्स, दो पौंड प्याज, एक पौंड आलू, एक औंस घी या मक्खन, एक चम्मच नमक, मिर्च तथा दूध ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मांस के कटलेट्स को आग पर भून लीजिये । प्याज और आलू को अच्छी प्रकार धो-छीलकर काट लीजिये । दोनों को एक साथ पकाइये । जब वे पककर नर्म हो जायँ तब उनको कुचलकर भुर्ता-सा बनाइये । उन्हें चटपटा बनाने के लिए नमक-मिर्च मिलाइये । इसके पश्चात् उन्हें घी और दूध में गूँधकर काफी पतला कर लीजिये । जब यह मलाई की तरह मुलायम हो जाय तब इसे आग पर गर्म करके परोसने की प्लेट में बेर की शकल में रख दीजिये और चारों ओर भुने हुए मांस के कटलेट्स क्रम से लगाइये । इस प्रकार चाँप या कटलेट्स बनकर तैयार हो जायगी ।

डबलरोटी की कटलेट

आवश्यक सामग्री—एक ताजी अच्छी डबलरोटी, वेसन, घी, धनियाँ, मिरच, नमक, कुचली हुई इलायची, किशमिश, गरी, उबले हुए आलू तथा प्याज का लच्छा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम एक तेज छुरी से डबलरोटी के पतले-पतले टुकड़े कर लो । अब एक टुकड़े भर उबले आलू का लच्छा, प्याज का लच्छा, किशमिश, इलायची, गरी तथा थोड़ा-सा नमक और मिरच भी छिड़क लो और एक टुकड़ा उसके ऊपर रखकर दोनों को चार छोटी साफ सीको से बन्द कर दें । एक वर्तन में वेसन घोलकर उसमें नमक-मिरच तथा थोड़ा-सा गरम मसाला डाल दें । अब उस सीको द्वारा बन्द किए हुए डबलरोटी के टुकड़ों को वेसन में डुवा-डुवाकर घी में तल ले ।

यह वस्तु चाय के समय प्लेटो में रखी हुई बहुत ही आकर्षक लगती है। यह हरे धनिये की चटनी के साथ खाने में अत्यन्त ही स्वादिष्ट लगती है। चाय के साथ खाने के लिए यह सबसे सस्ता और अच्छा नाश्ता है।

स्वीट ड्रेसिंग (Sweet Dressing) (पहली विधि)

आवश्यक सामग्री—आधा कप दूध, एक चम्मच पिसी हुई सोंठ, चौथाई कप शहद।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दूध को बर्फ में लगाकर खूब ठण्डा कर लीजिये। जब दूध खूब ठण्डा हो जाय तब उसमें पिसी हुई सोंठ तथा शहद मिला दीजिये। इसके पश्चात् इन सबको दूध के साथ खूब अच्छी तरह फेटिये। इस प्रकार स्वीट ड्रेसिंग बनकर तैयार हो जायगा। तैयार होने पर उसे प्रयोग में लाइये।

स्वीट ड्रेसिंग (Sweet Dressing) (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—तीन अडो की सफेदी, चौथाई कप गर्म दूध, एक कप पिसी हुई चीनी तथा आधा चम्मच वेनिला।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अण्डो की सफेदी निकालकर फेटिये; जब वह सख्त हो जाय तब उसमें थोड़ी-सी चीनी डालकर दुबारा फेटते रहिये। इसके पश्चात् उसमें दूध तथा वेनिला मिलाकर खूब फेटिये। जब सब चीजे अच्छी तरह मिल जायँ तब उसे प्रयोग में लाइये।

स्वीट ड्रेसिंग (Sweet Dressing) (तीसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—तीन अण्डो की जर्दी, $\frac{3}{4}$ कप उबलता हुआ पानी, तीन चम्मच नीबू का रस, एक कप पिसी हुई चीनी, कुटा हुआ पेपरमिट तथा $\frac{1}{2}$ कप घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अण्डो की जर्दी निकालकर खूब फेटिये। साँसपेन या पत्तीली में घी डालकर उसमें थोड़ी-थोड़ी चीनी मिलाकर उसे फेटिये। अब उसमें अण्डो की जर्दी मिलाकर ऊपर से उबला हुआ पानी डालिये। इसके पश्चात् इन सबको अच्छी तरह मिलाकर खूब पकाइये। जब पककर खूब गाढ़ा हो जाय तब इसे उतार लीजिये। ठंडा होने पर इसमें नीबू का रस और पेपरमिट डालकर काम में लाइये।

फ्रेंच-ड्रेसिंग (French Dressing)

आवश्यक सामग्री—छ. चम्मच जैतून का तेल (Olive oil) दो चम्मच नीबू का रस, चार चम्मच कद्दूकस में कसी हुई प्याज, दो चम्मच पिसी हुई राई, दो चम्मच महीन कटा हुआ लहसुन, नमक, थोड़ीसी शक्कर तथा दो चम्मच पिसी हुई मिर्च ।

बनाने की विधि—जैतून के तेल और नीबू के रस को मिलाकर हिलाइये । शेष सब सामग्री डालकर एक या डेढ़ घंटे तक भिगोइये । इस प्रकार फ्रेंच ड्रेसिंग बनकर तैयार हो जाती है । इसमें अपने स्वाद के अनुसार काली मिर्च, अदरक तथा लौंग आदि डालकर बना सकते हैं । अब प्रयोग में लाते समय निकालकर खाइये ।

सॅगोपुडिंग (Sago Pudding)

आवश्यक सामग्री—दो चम्मच साबूदाना, तीन कप दूध, चार चम्मच शक्कर तथा दो अण्डे ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम साबूदाना, दूध तथा शक्कर तीनों को मिलाकर हलकी आँच पर पकाइये । जब पककर गाढ़ा हो जाय तो आँच पर से उतार लीजिये और ठण्डा कर लीजिये । जब साबूदाना पक जाय तब इसमें अण्डे फेंटकर डाल दीजिये । इसके पश्चात् इसे भोजन के समय स्टूड फ्रूट के साथ परसकर खाइये । यह बहुत ही स्वादिष्ट बनता है ।

राइस पुडिंग (Rice Pudding)

आवश्यक सामग्री—एक कप दूध, एक चम्मच चावल, कद्दूकस किया हुआ जायफल, चुटकी भर नमक तथा आवश्यकतानुसार शक्कर ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चावलो को तेज आँच पर दूध में उबालिये । जब चावल नरम हो जायँ तब उनमें शेष सब सामग्री डालकर फायर-प्रूफ डिश में डाल दीजिये । अब इसे ओवन में हलकी आँच पर बीच-बीच में हिलाते हुए सेकिये । यदि आवश्यकता पड़े तो दूध अधिक डाल दीजिये । इसके पश्चात् जब पुडिंग ऊपर से हल्की सुर्ख हो जाय और चावल व दूध अच्छी तरह मिल जायँ व काफी गाढ़े हो जायँ तब इसे उतारिये और आवश्यकतानुसार प्रयोग में लाइये ।

ब्रेड पुडिंग (Bread Pudding)

आवश्यक सामग्री—डेढ कप कुटी हुई ताजी या बासी डबलरोटी के टुकड़े, तीन कप दूध, एक अण्डा, दो चम्मच शक्कर, एक चम्मच किशमिश, दो चम्मच कुतरे हुए बादाम, घी या मक्खन, पिस्ता, वेनिला, ऐसेन्स की कुछ बूंदें।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अण्डे को अच्छी तरह फेंटकर उसमें दूध और शक्कर मिलाइये। अब प्याले में डबलरोटी और किशमिश रखकर ऊपर से दूध डाल दीजिये और उसे घी से मले हुए चिकने कागज से ढँक दीजिये। इसके पश्चात् प्याले को उबलते हुए पानी के बर्तन में रखिये, पानी प्याले के पौन हिस्से तक आना चाहिये। फिर इसको डेढ घण्टे तक भाप से पकाइये। इसके पश्चात् शेष सब सामग्री डालकर एक घण्टे के पश्चात् परोसकर खाइये। सुगन्ध के लिए वेनिला ऐसेन्स की कुछ बूंदें डाल दीजिये।

सॅगो पुडिंग (Sago Pudding)

आवश्यक सामग्री—तीन कप दूध, चार चम्मच चीनी, दो चम्मच साबूदाना तथा दो अण्डे।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम किसी बर्तन में हल्की आँच पर साबूदाना, दूध और चीनी मिलाकर पकाइये। जब यह गाढ़ा हो जाय तब इसे आँच से उतारकर ठंडा कर लीजिये। इसके पश्चात् अण्डों को फेंटकर जब साबूदाना पक जाय तब उसमें मिला दीजिये। तैयार हो जाने पर स्टूड फ्रूट के साथ परोसकर खाने के काम में लाइये।

पाइ कवर (Pie Cover)

आवश्यक सामग्री—पाई का ऊपर का भाग, बासी डबलरोटी के टुकड़े, गरम मसाला, चीनी तथा घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पाई के ऊपरी भाग को डबलरोटी के छोटे-छोटे टुकड़ों से ढँक दीजिये। उसमें घी डाल दीजिये, साथ ही चीनी पीसकर तथा गरम मसाला छिड़ककर आग पर सेक लीजिये। अच्छी तरह से सिक जाने पर खाने के काम में लाइये।

पाइज (गर्म अथवा ठंडी) (Pies, Hot or Cold)

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मांस को आधाकच्चा पका लेना चाहिये। इसके पश्चात् उसको पाई बनाने के काम में लाना चाहिये। क्योंकि मांस अन्य वस्तुओं की अपेक्षा पकाने में बहुत समय लेता है।

पाई बनाने के लिए मांस को पहिले साफ करके छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लेना चाहिये। उनको पाई बनाने के बर्तन (Pie Dish) में रखकर उसमें नमक, मिर्च और आवश्यकतानुसार स्टॉक (Stock) या पानी मिला देना चाहिये जिससे मांस अच्छी प्रकार तरल हो जाय। इसके पश्चात् पाईडिश को दूसरी डिश से ढँक देना चाहिये और उसको एक सम-तापक्रम की भट्ठी में रखकर एक घण्टे से लेकर डेढ़ घण्टे तक पकाना चाहिये। इसको चूल्हे पर गर्म प्लेट और प्लेट के ऊपर पतीली रखकर भी पकाया जा सकता है।

अब मांस को पकने के पश्चात् चूल्हे से उतारकर ठण्डा कर लीजिये। पाई-डिश के किनारों से मांस को हटा लीजिये और तसवीर के फ्रेम की तरह पेस्ट्री की पट्टियाँ-सी बिछा दीजिये। ऊपर से पेस्ट्री द्वारा मांस को ढँक दीजिये। ढँकते समय यह ध्यान रखना चाहिये कि पेस्ट्री की तह अधिक मोटी न हो जाय। अब छुरी और कांटे की सहायता से दोनों तहों को अच्छी तरह दबाकर एक दूसरे से मिला दीजिये। पकाते समय यदि पेस्ट्री सिकुडने लगे तो कोई हानि की बात नहीं है। इसके पश्चात् पेस्ट्री में एक छेद कर दीजिये और उसकी एक या दो पत्तियाँ-सी बनाकर देखिये कि वे ठीक बैठती हैं या नहीं। इसी प्रकार और भी फूल और पत्तियाँ बनाकर उनको अलग से पका लीजिये। अब पाई को गर्म भट्ठी (Oven) में आधे घण्टे तक पकाइये। पकाते समय पाई को बीच-बीच में देखते अवश्य रहना चाहिये। यदि पकने से पहिले ही पेस्ट्री काफी ब्राउन हो जाय तो उसको चिकने कागज से ढँककर फिर अच्छी प्रकार से पकाना चाहिये। इस प्रकार जब पाई पककर तैयार हो जाय तब उसमें कीप या जेल (Keep or Funnel) की सहायता से कुछ गर्म स्टॉक पेस्ट्री में बने छेद में होकर डाल दीजिये। यदि पाई को ठण्डा करके प्रयोग में

लाना चाहते हैं तो आधा पौण्ड स्टॉक में $\frac{1}{2}$ औंस जेलेटिन (Gelatine) मिला देना चाहिये। यदि स्टॉक अधिक भारी हो तो उसमें जेलेटिन मिलाने की कोई आवश्यकता नहीं है। अन्त में छेद के ऊपर फूल, पत्ती अच्छी प्रकार जमा देना चाहिये। इस प्रकार स्वादिष्ठ पाई बनकर तय्यार हो जायगी।

जेली पाई (Jelly Pie)

आवश्यक सामग्री—डेढ़ पौण्ड गर्म स्टीक (Steak), छ. बोटियाँ बेकन (Bacon), एक सख्त उबला हुआ अण्डा, नमक, मिर्च, पिसे हुए नीबू के छिलके, टूटा हुआ पार्सले, दो चाय-चम्मच-सिरका, एक चुटकी शक्कर, एक औंस जेलेटिन (Gelatine), दो बड़े चम्मच चर्बी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मांस को साफ करके छोटे-छोटे घनाकार टुकड़ों में काट लीजिये और आधी गाँठ प्याज के साथ उसे घी में तल लीजिये। अब बेकन के पर्त काट लीजिये। इसके पश्चात् एक उथली प्लेट में यह सब चीजे, कटे और उबले हुए अण्डे, नमक, मिर्च, नीबू का छिलका, और टूटे हुए पार्सले इत्यादि को उसमें क्रम से अच्छी प्रकार लगा दीजिये। फिर उसमें स्टॉक डाल दीजिये। अब उस प्लेट को ढँक कर धीमी आग पर लगभग तीन घण्टे तक पकाइये। पकने के पश्चात् उसको ठण्डा होने दीजिये। यदि ऊपर चर्बी की तह-सी जम जाये तो उसको साफ कर दीजिये।

इसके पश्चात् अलग से एक पौण्ड जेलेटिन, सिरका और शक्कर खूब अच्छी प्रकार धोल लीजिये और उसे प्लेट में डालकर रख दीजिये।

यदि अण्डे सख्त हो तो मांस और अण्डों को बराबर मात्रा में प्रयोग में लाइये।

मुर्गी के बच्चे की पाई (Chicken Pie)

आवश्यक सामग्री—मुर्गी, कूल्हे का मांस, एक अण्डा, टूटा हुआ पार्सले, पेस्ट्री, चुटकी भर जावित्री, नमक तथा मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मुर्गी को भाप में पका लीजिये, और मांस में से हड्डियों को अलग कर दीजिये। मांस के अच्छे-अच्छे भाग को

माँस का ठण्डा पकवान बनाने के लिए रख लेना चाहिये । और शेष माँस को पाई बनाने के काम में लाना चाहिये ।

हड्डियों से माँस को अलग करने के पश्चात् ही बकरी या भेड़ के कूल्हे का माँस घनाकार टुकड़ों में काटकर उसमें मिला दीजिये । अण्डे को उबालकर उसको स्लाइसों में काट लीजिये । इसके पश्चात् इन सबको पाई-डिश में डालकर ऊपर से टूटा हुआ पार्सले डाल दीजिये । फिर हड्डियों से बनाया हुआ स्टॉक इस प्रकार से डालिये कि वह माँस को अच्छी प्रकार ढँक ले । ऊपर से नमक, मिर्च, जावित्री मिलाकर इन सबको पेस्ट्री डालकर ढँक दीजिये । इन सबको आधे घण्टे तक तन्दूर (Oven) में पकाइये । इस प्रकार चिकन-पाई बनकर तैयार हो जायगी ।

मुर्गी के बच्चे की पाई (Chicken Pie) (दूसरी विधि)

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मुर्गी को काली मिर्च नमक और नीबू के पत्तों के साथ उबाल लीजिये । अब मुर्गी में से माँस के अच्छे भाग को ठण्डे पकवान बनाने के लिए रख दीजिये । शेष माँस को टुकड़ों में काट लीजिये । मुर्गी के स्टॉक से आधा पौण्ड सफेद चटनी (White Sauce) तैयारकर उसमें स्वाद के अनुसार नमक, मिर्च और नीबू का रस मिला दीजिये । अब माँस को पाई-डिश में डालकर ऊपर से सफेद चटनी डाल दीजिये और इन सबको पेस्ट्री से ढँक दीजिये । इसके पश्चात् इनको तन्दूर में लगभग आधा घण्टा तक पकाइये । पकने के पश्चात् बहुत ही स्वादिष्ट चिकनपाई तैयार हो जायगी ।

खरगोश के माँस की पाई (Rabbit Pie)

आवश्यक सामग्री—खरगोश के कूल्हे के माँस के कुछ घनाकार टुकड़े, एक अण्डा, टूटी हुई पार्सले, पाई पेस्ट्री ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम खरगोश को खूब उबाल लीजिये । माँस को हड्डियों से छुड़ाकर अलग कर लीजिये । साथ ही उसमें कूल्हे के माँस के घनाकार टुकड़े मिलाकर पाई बनाने की डिश में रख दीजिये । एक अण्डे को खूब उबालकर उसके पत के साथ ही पार्सले को तोड़कर माँस में मिलाने के लिए पाई-डिश में डाल दीजिये । माँस को ढँकने के

लिए उसमे खरगोश का स्टॉक मिला दीजिये । अब अन्त में ऊपर से पाई पेस्ट्री इस प्रकार से डालिये कि उससे सब चीजें ढँक जायें ।

अच्छा तो यह हो कि एक खरगोश के बजाय दो खरगोश काम में लाये जायें । यद्यपि एक खरगोश चार व्यक्तियों के लिए काफी होता है । पकाते समय खरगोश के मांस के उत्तम भागों से अन्य अच्छी और बढ़िया प्रकार की चीजें बन सकती हैं जैसे—फ्रीकेसी (Fricasse), क्रीम (Cream) आदि । इसलिए मांस के अच्छे-अच्छे टुकड़ों को बचा लेना चाहिये । बासी मांस से पाई तैयार करनी चाहिये ।

खरगोश की गर्म बटर पाई (Rabbit Batter Pie) (Hot)

आवश्यक सामग्री—एक खरगोश, दो सूअर के मांस के टुकड़े (Bacon) मंगोड़ी बनाने का आटा (Batter), नमक, मिर्च तथा कीमे के बने हुए कोफ़्ते ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम खरगोश को आधा पका लीजिये । फिर उसे साफ करके टुकड़ों में काट लीजिये । अब उसे दुबारा पकाने की डिश में रख नमक, मिर्च मिलाकर खूब चटपटा बना लीजिये । इसके पश्चात् जिस पानी में खरगोश पकाया था उसमें से थोड़ा-सा पानी लेकर पकाने की डिश में डाल दीजिये । साथ ही बेकन (Bacon) की छोटी-छोटी बोटियाँ काटकर उनको रोल करके कोफ़्तों के साथ डिश में रख दीजिये । इन सबके ऊपर बटर का घोल बनाकर डाल दीजिये और भट्ठी (Oven) में लगभग पैंतीस मिनट तक पकाइये । इस प्रकार आपकी सामग्री पककर तैयार हो जायगी । पकने के पश्चात् इसे खाने के काम में लाइये ।

केप पाई (Cape Pie)

आवश्यक सामग्री—एक मुर्गी या खरगोश, दो बड़ी प्याज की गाँठ, दस काली मिर्चें, दो या तीन लौंग, एक चम्मच नमक, एक पौण्ड पानी, पकी हुई मैकारोनी (Cooked Macaroni) तथा एक प्याली मलाई ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मुर्गी या खरगोश के मांस को स्टूपैन (Stew-pan) में डाल दीजिये । ऊपर से उसमें कटी हुई प्याज, काली

मिर्चें, लौंग, नमक तथा पानी डालकर करीब एक घंटे तक जब तक कि मांस गल न जाय, पकाइये। अब हड्डियों से मांस काटकर अलग कर लीजिये और उसे पकी हुई मेकारोनी (Macaroni) के साथ फायर-प्रूफ डिश (Fire-proof dish) में डालिये। फिर उसमें उस पानी को जिसमें मांस पकाया गया था डालकर तथा आवश्यकता समझे तो मलाई भी मिला दीजिये। इसके पश्चात् उसे पेस्ट्री (Pastry) से ढँककर मध्यम आँच पर करीब आधे घण्टे तक पकाइये। पक जाने पर प्रयोग में लाइये।

कैसेरोल पकवान (Casserole Cooking)

कैसेरोल आमतौर से ऐसे बर्तन में बनाया जाता है जो चीनी मिट्टी या काँच का बना हुआ हो और ढक्कनदार हो। ऐसे बर्तन में पकाने से दो लाभ होते हैं कि पकवान के सारे रस और स्वाद सुरक्षित बने रहते हैं। दूसरे समय और बर्तन की बचत भी होती है, क्योंकि अधिकतर यह जिस बर्तन में बनाया जाता है उसी में परोसा भी जाता है। यदि बर्तन किसी धातु का बना है तो उसके लिए एक बात ध्यान में रखनी चाहिये कि बर्तन को आग या जलती हुई गैस पर नहीं रखना चाहिये। उसे आग पर कोई जाली या अन्य प्रकार के तवे के तरह की चीज रखकर उसके ऊपर रखना चाहिये।

मुर्गी के बच्चे, तीतर तथा खरगोश का कैसेरोल

आवश्यक सामग्री—एक मुर्गी का बच्चा, तीतर या खरगोश, चार पतले टुकड़े सूअर के तथा अन्य गोشت, पार्सले, नीबू का छिलका, दो लौंग, आठ काली मिर्चें, एक गाँठ प्याज, दो कप पानी, एक चुटकी भर मक्का, नमक, मिर्च तथा थोड़ा सा ब्राउन रंग।

बनाने की विधि—यदि कैसेरोल अधिक पकाना है तो मुर्गी के बच्चे को पूरा पकाइये। परन्तु परोसते समय उसे अलग तश्तरी में रखिये। जहाँ-जहाँ उसमें जोड़ दिखाई दे वहाँ से अलग-अलग काट लीजिये। गोشت के छोटे-छोटे टुकड़े काटकर कैसेरोल में डाल दीजिये। अब बर्तन में घी डालकर पिघला लीजिये और उसमें तीतर, मुर्गी का बच्चा आदि डाल

दीजिये। कुछ देर बाद उसमें प्याज कुचलकर डाल दीजिये और इन सबको इतना पकाओ कि उसमें कुछ रंग आ जाय। तब उसमें पानी तथा एक मलमल के कपड़े में पार्सले, नीबू के छिलके, लौंग, काली मिर्च, बाँधकर डाल दीजिये और बर्तन को ढक्कन से ढाँक दीजिये। अब उसको डेढ़ से लेकर तीन घंटे तक पकाइये। इसके पश्चात् उसमें से मसाले की पोटली निकालकर उसमें एक चम्मच ब्राउनी मिला दीजिये। यदि आवश्यकता हो तो थोड़ी सी स्पेनी शराब भी मिला दीजिये।

भुने हुए गोश्त के टुकड़ों का कैसेरोल (Casserole of Steak)

आवश्यक सामग्री—एक पौंड भुने हुए गोश्त के टुकड़े (Steak), दो गाँठ प्याज, दो गाजरे, आधा पौण्ड स्टॉक, एक बड़ा चम्मच आटा, ब्राउनी (रंग), नमक, मिर्च, तेजपात तथा हरा मसाला।

बनाने की विधि—गोश्त को साफकरके छोटे-छोटे टुकड़ों में काटिये। अब गोश्त को थोड़ी सी चर्बी या घी के साथ पत्तीली में आग पर तल लीजिये। जब उसका रंग कुछ ब्राउन हो जाय तब उसमें तरकारी काट और धोकर डाल दीजिये। इन्हीं के साथ ही मसाला और स्टॉक भी मिला दीजिये। धीमी आग पर डेढ़ से दो घंटे तक गोश्त की किस्म के अनुसार पकने दीजिये। अब आटे को थोड़े से पानी में खूब गूँधकर गोश्त की अखनी में मिला दीजिये और थोड़ी सी ब्राउनी (रंग) मिलाकर चमचे से चलाइये। यदि आवश्यकता समझे तो कुछ (Sherry) शराब भी मिला लीजिये। उसका स्वाद बदलने तथा स्वादिष्ठ बनाने के लिए टमाटर या चटनी का भी प्रयोग किया जा सकता है।

हंगरी का कैसेरोल (Hungarian Casserole)

आवश्यक सामग्री—एक पौण्ड गोश्त, एक गाँठ प्याज, पाव पौण्ड चर्बी, आटा, नमक, मिर्च, नीबू का रस तथा यदि मिल सके तो खट्टी मलाई।

बनाने की विधि—गोश्त को काटकर साफ कर लीजिये। प्याज को छीलकर महीन काट लीजिये। पत्तीली में चर्बी डालकर उसमें गोश्त

और प्याज को तल लो। जब वह हल्का ब्राउन रंग का हो जाय तब टमाटरो को गरम पानी में डालिये और उनके छिलके उतार कर काट लीजिये। अब उनको गोश्त में नमक, मिर्च और नीबू के रस तथा आवश्यकतानुसार पानी डालकर पत्तीली को ढँककर करीब दो घंटे तक आग पर पकने दीजिये। इसके पश्चात् पकते गोश्त में से थोड़ा सा शोरवा निकालकर आटा गूँध लीजिये। यदि खट्टी मलाई हो तो उसे भी इसमें मिला दीजिये। अब इसे चखकर आवश्यकतानुसार नमक, मिर्च मिलाकर चटपटा बना लीजिये।

सेम और माँस का कैसेरोल

(Haricot Beans and Bolen en Casserole)

आवश्यक सामग्री—एक पौण्ड सेम, मास, दो छोटी प्याज की गाँठ, नमक, मिर्च तथा एक बड़ा चम्मच सुनहरी शर्बत (Golden Syrup)।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सेम को खूब अच्छी तरह धोकर ठण्डे पानीमें डालकर रख दीजिये। रात भर भीगी रहने के पश्चात् सेम को उसी पानी में जिसमें कि वह रात भर भीगती रही थी डालकर आग पर चढ़ा दीजिये और करीब तीन घण्टे तक पकाइये। अब गोश्त (Bacon) के टुकड़े करके किसी बर्तन में मिला दीजिये, साथ ही प्याज डालकर तल लीजिये। इसके पश्चात् प्याज और गोश्त (Bacon) को भी सेम में मिलाकर उसमें आवश्यकतानुसार नमक, मिर्च मिला दीजिये। इस प्रकार सबका मिश्रण हो जाने पर उसे दुबारा धीमी आग पर चढ़ा कर बीस मिनट तक पकाइये। पकाते समय उसे चमचे से बार-बार चलाते रहिये। ताकि वह जल न जाय। यदि चाहे तो रुचि के अनुसार उसमें टमाटर या टमाटर की चटनी (Tomato Sauce) भी मिला सकते हैं। इस प्रकार यह तैयार हो जाने के पश्चात् भोजन के समय प्रयोग में लाइये।

मटन ब्रॉथ (Mutton Broth)

आवश्यक सामग्री—एक सेर बकरी की हड्डी के साथ पसलियो-वाला माँस, दो प्याज, दो गाजर, एक कप उवाले हुए चावल, काली मिर्च, हरा धनियाँ तथा आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम माँस को बोटियों में काटकर धो लीजिये। प्याज को चार-चार टुकड़ों में तथा गाजर को दो टुकड़ों में काटकर रख लीजिये। चावलों के अतिरिक्त अन्य सब सामग्री पानी के साथ पत्तीली में डालकर आग पर उबाल लीजिये। जब वह उबल जाय तब उसे हल्की आग पर दो घंटे तक पकाइये। इसके पश्चात् जब वह पक जाय तब उसका पानी बाहर निकाल दीजिये और उस पर चावल छिड़ककर खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ट बनेता है।

मटन ब्रॉथ (दूसरी विधि) (Mutton Broth)

आवश्यक सामग्री—एक पाव बिना हड्डी और चरबी का माँस, आठ चम्मच चावल, अदरक तथा आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम माँस को एक-एक इंच की बोटियों में काटकर साफ कर लीजिये। चावलों को धो-बीनकर साफ कर लीजिये और एक मोटे कपड़े की पोटली में बाँध लीजिये। अब दो कप पानी एक पत्तीली में डालकर आग पर उबाल लीजिये। उसके ऊपर से झाग उतारकर आग धीमी कर दीजिये और उसमें चावलों की पोटली, अदरक और नमक मिला दीजिये। पत्तीली को ढककर करीब एक घण्टे तक हल्की आग पर पका लीजिये। इसके पश्चात् एक कप में शोरवा छानकर डालिये तथा चावलों को प्लेट में रख लीजिये। यदि चाहें तो चावल और शोरवे में थोड़ा-सा कीमा मिला दें, जिससे यह और भी अधिक स्वादिष्ट बन जायगा।

जेली (Jellies)

जेली फलों के रस और चीनी को ठीक-ठीक अनुपात में मिला तथा पकाकर बनाई जाती है। अच्छी जेली साफ और चमकीली तथा किसी प्रकार के टुकड़े और रवों से रहित होती है। इसमें ताजे फल का प्राकृतिक रंग तथा गंध होती है। इसको चाकू से काटने पर इसके किनारे साफ कटते हैं तथा चाकू से चिपकते नहीं हैं। जब यह ग्लास से बाहर निकाली जाती है तब इसकी अपनी शकल बन जाती है। यह कभी भी तरल नहीं होती, बल्कि जिस फल की जेली बनती है उसके खाने में उसी फल के

गूदा खाने का सा स्वाद आता है। यह जिन फलों की बनाई जाय उनमें एसिड (Acid) और पैक्टिन (Pactin) का काफी मात्रा में होना आवश्यक है। कुछ कम पके फलों में पूरे पके हुए फलों की अपेक्षा एसिड और पैक्टिन की मात्रा अधिक होती है, किन्तु उनमें गन्ध (Flavour) की कमी रहती है। इसलिए एक चौथाई कम पके हुए फल तथा तीन चौथाई पूरे पके हुए फल मिलाकर जैली तैयार करना अच्छा रहता है। जिन फलों में एसिड अथवा पैक्टिन की मात्रा कम रहती है उनके साथ खट्टे सेब मिला लिए जाते हैं, क्योंकि सेब का रस रंग और गंध को बहुत ही कम मात्रा में प्रभावित करता है।

जेली स्पंज (Jelly Sponge)

आवश्यक सामग्री—चार ताजे अंडे, चार कप दूध, चार चम्मच चीनी, दो चम्मच सादी जेलैटिन, दो चम्मच फ्लेवरिंग (जैसे तेज काफी या पिघला हुआ चाँकलेट) तथा फलों का रस।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अंडों की सफेदी और जर्दी अलग कर लीजिये। दो कप दूध में जेलैटिन भिगो दीजिये। शेष बचे हुए दूध में चीनी डालकर उबालिये और फेटते हुए अंडे की जर्दी में थोड़ा-थोड़ा डालिये। मिश्रण को पका लीजिये। घुली हुई जेलैटिन और फ्लेवरिंग डालकर बरफ में लगा दीजिये। जब वह आधी जम जाय तब स्पंज बनाने के लिए उसे फेट लीजिये। अंडों की सफेदी को भी खूब फेट लीजिये और उसे फटे हुए स्पंज में मिला दीजिये। अब जेली बनाने के साँचों को ठण्डे पानी से धोकर उनमें मिश्रण भर दीजिये। जब वह जम जाय तब उन्हें पलट लीजिये। इसको लैमन साँस के साथ परोसकर खाइये।

ब्राइल्ड लैम्ब पैटीज (Broiled Lamb Patties)

आवश्यक सामग्री—डेढ़ पाउंड भेड़ के बच्चे का मांस, दो चम्मच प्याज, आधा चम्मच काली मिर्च आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सब सामग्री को अच्छी तरह मिला लीजिये। मांस की मोटी और लम्बी पट्टी बना लीजिये। इन पट्टियों को पहिले से गर्म भट्ठी से तीन इंच ऊपर किसी वर्तन में रखकर ब्राउन

कर लीजिये । जब वह दोनो तरफ अच्छी तरह ब्राउन हो जाय तब निकाल-कर खाने के काम मे लाइये । इसको बनाने मे पन्द्रह मिनट का समय लगना चाहिये ।

चिन्तामनी

आवश्यक सामग्री—एक मुर्गी, एक चम्मच हल्दी, एक चम्मच सूखी मिर्च, नमक, तीन लहसुन की फलियाँ, दो प्याज की गाँठ, एक गट्ठी इमली की, चार आलू तथा तीन चम्मच घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मुर्गी को छोटी-छोटी बोटियो मे काट लीजिये । हल्दी, मिर्च, लहसुन तथा एक प्याज साफ करके अच्छी तरह सिल पर पीस लीजिये । शेष प्याज को फाँको मे काटकर रख लीजिये । इमली से आधा कप रस बनाकर रख लीजिये । अब गरम घी मे प्याज को तलकर सुर्ख कर लीजिये, पिसे हुए मसाले को भी घी मे भून लीजिये । उसमे मुर्गी डालकर तेज आग पर करीब पाँच मिनट तक भून लीजिये । इसके पश्चात् उसमे इमली का रस और आलुओ को चार टुकड़ो मे काटकर डाल दीजिये और आग पर पकाइये । जब उसका शोरबा गाढा हो जाय तब उतारकर प्रयोग मे लाइये । यदि मुर्गी नरम न होवे तो उसमे थोडा-सा सिरका डालकर नरम कर लीजिये ।

लैम्ब स्टू (Lamb Stew)

आवश्यक सामग्री—दो पौण्ड लैम्ब के मास के टुकडे, दो चम्मच आटा, दो चम्मच चर्वी, नमक, काली मिर्च, गर्म पानी, छ आलू, छ गाजर, तीन प्याज, चार सफेद सल्जम, तीन टमाटर, एक प्याला मटर के दाने तथा आटा ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास को आटे मे लपेटकर गर्म चर्वी मे तलकर ब्राउन कर लीजिये । ऊपर से नमक और काली मिर्च बुरक दीजिये । अब इनको एक से डेढ़ घटे तक पानी से ढक दीजिये । इस प्रकार यह मुलायम हो जायगा । इसके पश्चात् टमाटर के अलावा अन्य सब सब्जियो के साथ मिलाकर आधे घटे तक पकाइये । बाद मे इसमे टमाटर मिलाकर फिर पकाइये । अब पानी मे आटा घोलकर उसमे

मिला दीजिये। पकने के पश्चात् उतारकर खाने के काम में लाइये। पानी की मात्रा इतनी होनी चाहिये कि शोरबा काफी हो।

गर्म चिकन सूफ्ले (Hot Chicken Souffles)

आवश्यक सामग्री—छ औंस मुर्गी का मांस, $\frac{1}{2}$ पौण्ड उवली हुई मीठी रोटी (Panada) (Panada चिकन स्टौक से तैयार होना चाहिये), $\frac{1}{2}$ पौण्ड मलाई, तीन अण्डे, नमक-मिर्च तथा जावित्री।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मांस को धोकर उसका कीमा बना लीजिये। फिर पनाडा (Panada) तैयार कर लीजिये। उसमें एक अंडे की जर्दी फेटकर मिला दीजिये। अब इसे छलनी से छानकर इसमें नमक, मिर्च तथा पिसी हुई जावित्री मिलाकर चटपटा बना लीजिये। इसके पश्चात् उसी समय दूध से मलाई उतारकर इसमें मिला दीजिये। चाहे तो अण्डे की सफेदी भी मिला सकते हैं। अब इस मिश्रण को सूफ्ले डिश (Souffle Dish) में आधा भरकर भट्ठी (Oven) में रखकर बीस मिनट तक पकाइये। जब यह बनकर तैयार हो जाय तब इसे भट्ठी में से निकालकर खाने के काम में लाइये।

ठंडा मोक फोई ग्रास (Mock Foie Gras cold)

आवश्यक सामग्री—आधा पौण्ड कलेजी, आधा पौण्ड चर्बी, एक चम्मच टूटा हुआ पार्सले, एक चम्मच मिले हुए मसाले, एक चम्मच एनकोवी का सत (Anchovy essence), दो औंस घी या मक्खन, नमक तथा मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कलेजी को आधा घण्टे तक पानी में भीगा रहने दीजिये। फिर उसको हिलाकर पानी सुखा लीजिये। अब मांस से झिल्ली और पट्ठों को साफ करके उसे छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिये। चर्बी को भी छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर कड़ाही में डाल दीजिये। ऊपर से कलेजी, आधा घी या मक्खन तथा नमक, मिर्च, टूटा हुआ पार्सले आदि मसाले मिलाकर चटपटा बना लीजिये। इसके पश्चात् उसे आग पर पकाइये। जब कलेजी पककर खूब मुलायम हो जाय तब उसे निकालकर उसका घी सुखा दीजिये और उसको वारीक कूटकर

कीमा बना लीजिये । फिर उसमें सत मिलाकर छलनी में छान लीजिये । अब इस मिश्रण को एक गहरी डिश में रखकर चिकने कागज से ढककर सम तापक्रम की भट्ठी (Oven) में रखकर आधे घण्टे तक पकाइये । इसके पश्चात् शेष घी या मक्खन गर्म करके ऊपर से डालकर डिश को निकालकर मिश्रण को जमने दीजिये । इस प्रकार जमकर आपका पकवान तैयार हो जायगा ।

इसको अधिकतर टोस्ट, मक्खन या रोल के साथ परोसते हैं । यह साधारणतः पिकनिक इत्यादि के अवसर पर प्रयोग में लाया जाता है ।

मटन बफथ

आवश्यक सामग्री—बकरी की एक बीच की रान, तीन आलू, तीन छोटे गाजर, दो मूलियाँ, चार प्याज, एक चम्मच चावल, आधी चम्मच हल्दी, चार फलियाँ लहसुन की, एक इंच अदरक का टुकड़ा, तीन सूखी मिर्च, दो लौंग, दो चम्मच सिरका, एक टुकड़ा दालचीनी का, चार चम्मच घी या मक्खन तथा स्वाद के अनुसार नमक ।

बनाने की विधि—मांस पर से झिल्ली और चरबी उतारकर अच्छी तरह धो लीजिये । आलू छील लीजिये । अब गाजर, आलू, मूली और तीन गाँठ प्याज को चार-चार टुकड़ों में काट लीजिये । शेष बची हुई प्याज काटकर चावल, हल्दी, लहसुन, अदरक और मिर्चों को अच्छी तरह पीस लीजिये । फिर तीन कप पानी में मांस और सब्जियाँ हलकी आँच पर पकाइये । नरम होने पर निकाल लीजिये । मांस को पकाकर नर्म करके गर्म घी में भून लीजिये । घी में से मांस निकालकर उसमें प्याज तल लीजिये और पिसा हुआ मसाला भी भून लीजिये । इसके पश्चात् मांस का पानी, सिरका और नमक डालकर एक बार उबाल लीजिये और उसे सब्जियों और मांस पर उँडेल लीजिये । इसके बाद परोसकर खाने के काम में लाइये ।

गर्म बोन बोर्नू (Bon Borue)

आवश्यक सामग्री—आधा पौण्ड पका हुआ मांस, एक आँस घी या मक्खन, चार छोटी गाँठें प्याज की, रोटी की दो मोटी पतें या दूध में

भीगे हुए टुकड़े, एक बड़ा चम्मच करी पाउडर (Curry Powder), एक सेब, कुछ मुनक्के, एक अण्डा, आधा पाव दूध तथा नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मांस को साफ करके उसका मोटा-मोटा कीमा कूट लीजिये । प्याज को छीलकर महीन काट लीजिये । सेब को छीलकर पतों में काट लीजिये । अब सबको घी में डालकर आग पर तल लीजिये । जब वे मुलायम हो जायँ तब उसमें करी पाउडर मिलाकर दस मिनट तक फिर दुबारा तल लीजिये । इसके पश्चात् उसमें मुनक्के और कीमा मिला दीजिये । रोटी को दूध में भिगोकर कांटे (Fork) आदि से कूटकर करी के मिश्रण में मिला दीजिये । इसके पश्चात् एक उथले बर्तन (Shallow Fireproof Dish) में डाल दीजिये । अब अण्डो को तोड़-फेटकर उसमें दूध और नमक मिर्च मिलाकर चटपटा बना लीजिये । फिर इस मिश्रण को कीमे के ऊपर डालकर बीस मिनट तक सम तापक्रम की भट्ठी में रखकर पका लीजिये । जब उसका रंग हल्का ब्राउन हो जाय तब निकालकर खाइये ।

मुलिनटॉनी

आवश्यक सामग्री—एक मुर्गी, छ. काली मिर्चें, एक इंच हल्दी की गट्ठी, एक इंच अदरक का टुकड़ा, दो चम्मच धनियाँ, एक सूखी मिर्च, एक प्याज की गाँठ, एक नीबू, दो चम्मच घी या मक्खन तथा आवश्यकता-नुसार नमक ।

बनाने की विधि—मुर्गी को काटकर उसकी बोटियाँ बना लीजिये । हल्दी, काली मिर्च, अदरक, धनियाँ और मिर्चें महीन पीस लीजिये । प्याज को बारीक काट लीजिये । अब मुर्गी को दो कप पानी में हल्की आँच पर आधी नरम होने तक पकाइये । पिसे हुए मसाले को भी पकाकर नरम कर लीजिये । शोरबे को कपड़े में छान लीजिए तली । हुई प्याज, शोरवा, मुर्गी और नमक डाल दीजिये । इसके पश्चात् इसे अच्छी तरह हिला-मिलाकर पकाइये । उबल जाने पर उबले हुए चावलो तथा नीबू के साथ खाइये ।

मांस और पालक का सूफले

आवश्यक सामग्री—बासी डबल रोटी के टुकड़े, दूध, एक कप

बारीक कटा हुआ पालक, दो चम्मच कटी हुई प्याज, तीन अडो की फेटी हुई जर्दी, ३ कप पकी और कुचली हुई कलेजी या साँसेज, बारीक कटी हुई मिर्च, तीन अडो की फेटी हुई सफेदी, स्वाद के अनुसार लहसुन और नमक तथा तीन चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम डबल रोटी के टुकड़ों को दूध में भिगोइये। दूध को निचोड़ डालिये। जब डबल रोटी के टुकड़े आधे कप रह जायँ तब उन्हें घी में मुलायम होने तक पकाइये। अब उसमें शेष सब सामग्री डाल दीजिये। इसके पश्चात् अडे की सफेदी अच्छी तरह मिलाकर पुडिंग बनाने के साँचे में डाल दीजिये और भाप से पकाइये। जब पककर कड़ा हो जाय तब उसे उतारकर खाने के काम में लाइये।

बकरी के गोश्त का लंकाशायर हॉट पाँट

(Lancashire Hat-Pat of Mutton)

आवश्यक सामग्री—बकरी की गर्दन का अच्छा गोश्त, दो बकरी के गुर्दे, छ प्याज गाँठ, एक कपड़े में बँधी हुई दस काली मिर्च, दो लौंग और हरा मसाला, आधा पौण्ड स्टौक या पानी, नमक, मिर्च तथा आलू।

बनाने की विधि—गुर्दों को अच्छी तरह काटकर उनके पट्टे और झिल्ली आदि निकाल दीजिये। आलू को छीलकर उनके परत काटिये। बकरी की गर्दन के गोश्त को खूब साफ टुकड़ों में काटकर आटे में मिला दीजिये। अब पतीली में थोड़ा-सा घी डालकर उनको हलका हल्का तलिये। तलते समय उनमें कटी हुई प्याज, गुर्दे, आलू और हरा मसाला मिला दीजिये। कटे हुए आलुओं को इस प्रकार डालिये कि वे इन सबको ढक लें। अब उनमें स्टौक या पानी मिलाकर नमक, मिर्च आदि भी डाल दीजिये। उसको दो घंटे तक आग पर धीरे-धीरे पकाइये। इसमें प्रयोग किया जानेवाला स्टौक हड्डियों से भी तैयार किया जा सकता है।

पेपरीका मुर्गी (Paprika Hen)

आवश्यक सामग्री—एक मुर्गी का बच्चा, एक बड़ी गाँठ प्याज की, दो औंस मक्खन, एक बड़ा चम्मच पेपरीका, एक मेज-चम्मच सफेद शराब, आधा पौण्ड दूध तथा एक बड़ा चम्मच आटा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मुर्गी के बच्चे को अच्छे प्रकार काट, साफ कर रख लीजिये। अब किसी बर्तन में घी या मक्खन डालकर उसमें प्याज काटकर डाल दीजिये। जब प्याज भुनकर ब्राउन रंग की हो जाय तब उसमें कटी हुई मुर्गी का गोشت डाल दीजिये और उसे धीमी आग पर तलिये। जब गोشت का रंग भी ब्राउन हो जाय तब उसमें पेपरीका मिलाकर पानी डाल दीजिये। पानी इतना होना चाहिये कि गोشت उससे ढक जाय। बर्तन को ढक्कन से ढाँककर मुर्गी की आयु के अनुसार दो से लेकर तीन घण्टे तक पकाइये। इसके पश्चात् आटा और शराब किसी बर्तन में मिलाकर गोشت में डाल चम्मच से चलाकर मिला दीजिये। अब उसके शोरबे (पानी) को कम करने के लिए आग तेज जलाइये जिससे पानी जल जाय। जब उसमें आवश्यकतानुसार पानी रह जाय और गोشت अच्छी तरह पक जाय तब उतारकर प्रयोग में लाइये।

गर्म क्रोम्सकी (Hot Croleskies)

बनाने की विधि—क्रोम्सकीज (Kroleskies) बनाने के लिए क्राकेट की तरह ही कीमा बना लीजिये। इस कीमे में केवल इतना अन्तर होता है कि कीमे को मास के पतले पर्तों में लपेटा जाता है और बेटर (Batter), जो कि मुँगौड़ियों के आटे की तरह का होता है, उन पर्तों पर मलकर कड़ाही या फ्राई पैन में घी या मक्खन डालकर तल लेते हैं।

गर्म क्राकेट्स (Hot Croquettes)

कुछ लोग भूल से क्राकेट्स (Croquettes) को रिसोल्स (Rissoles) कहते हैं, हालाँकि इन दोनों में बहुत अन्तर है। क्राकेट्स कीमे और चटनी से बने हुए गोल कोफ्तो की तरह होते हैं, जिन पर अण्डे और रोटी के छोटे-छोटे टुकड़े चढ़े हुए होते हैं और वे घी इत्यादि में तले जाते हैं। रिसोल (Rissole) कीमे से बनाये जाते हैं परन्तु वह कोफ्तो की तरह नहीं होते हैं। वह पेस्ट्री की तरह के होते हैं और घी इत्यादि में तले जाते हैं।

आवश्यक सामग्री—मास, ब्राउन सॉस (Brown Sauce), स्टॉक,

पाक-रत्नाकर

नमक, मिर्च, नीबू का छिलका, टूटा हुआ पार्सले, टमाटर की चटनी, घी, आटा तथा अण्डे ।

बनाने की विधि—मांस को साफ करके उसकी झिल्ली, हड्डी और पुट्ठों को अलग कर कीमे की शकल में कूट लीजिये । यदि मांस को छोटे-छोटे घनाकार टुकड़ों में काटे तो अधिक अच्छा रहे । अब ब्राउन साँस में कीमे को अच्छे प्रकार मिलाकर आग पर गर्म कर लीजिये । चटनी (Brown sauce) थोड़ी गाढ़ी हो तो ठीक रहेगी । इसके पश्चात् उसमें स्टॉक के साथ नमक, मिर्च, नीबू के छिलके, पार्सले तथा टमाटर की चटनी मिलाकर चटपटा कर लीजिये । जब वह गर्म हो जाय और चटनी तथा कीमा आपस में लपसी की तरह मिल जावे, तब उसको आग से उतार लीजिये । जब वह ठण्डा होकर जम-सा जाय तब, हाथ में थोड़ा-सा आटा लगाकर कोफ्तो की तरह गोल-गोल क्रांकेट्स (Croquettes) बना लीजिये । इसके पश्चात् अण्डो को तोड़ उनकी सफेदी और जर्दी को अच्छी तरह फेटकर ब्रुश अथवा कपड़े की सहायता से उन क्रांकेट्स पर लगा दीजिये । अब रोटी के छोटे-छोटे टुकड़ों में उनको लपेट लीजिये जिससे रोटी के टुकड़े उनमें चिपक जायँ ।

जब रोटी उन पर चिपक जाय तब उन्हें फ्राई पैन (कड़ाही) में घी डालकर तल लीजिये । जब उनका रंग ब्राउन हो जाय तब उन्हें कड़ाही से निकालकर गर्म-गर्म परोसिये । इस प्रकार बनाये हुए क्रांकेट्स (Croquettes) ऊपर से शुष्क और भुरभुरे होते हैं परन्तु भीतर से गीले और मुलायम होते हैं ।

रिसोल (Rissole)

आवश्यक सामग्री—कीमा, रोटी के छोटे-छोटे टुकड़े, आटा तथा घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम क्रांकेट्स के कीमे की तरह से कीमा तैयार कर लीजिये । रोटी के छोटे-छोटे टुकड़ों से पेस्ट्री-सी बना लीजिये और उन्हें फैलाकर उन पर आटा मिला हुआ थोड़ा-सा कीमा रख दीजिये और एक दूसरी टिकी लेकर उस पर जमा दीजिये तथा सिरो पर थोड़ा-

सा पानी लगाकर जरा-सा दबा दीजिये । इसके पश्चात् उनको कडाही या फ्राई पैन् मे घी या मक्खन डालकर तल लीजिये । जब वे हल्के ब्राउन रंग के हो जायँ तब उन्हें निकाल लीजिये । इस प्रकार स्वादिष्ठ रिसोल (Rissole) बनकर तैयार हो जायँगे ।

स्टफ्ड मरो (Marrow Stuffed)

आवश्यक सामग्री—तीन कप बना हुआ तैयार कीमा, एक लौकी तथा घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम लौकी छीलकर उसका ऊपर का हिस्सा काटकर उसे खोखली कर लीजिये । इसके पश्चात् उसमें कीमा भर दीजिये । अब उसे ऊपर से बन्द करके घी बर्तन मे डालकर उसे सेक लीजिये । जब वह नर्म हो जाय तब उसे निकालकर प्रयोग मे लाइये ।

करी पपस

आवश्यक सामग्री—आधा सेर कीमा, दो गाँठ प्याज की, दो हरी मिर्च, चार फली लहसुन की, दो इंच अदरक का टुकड़ा, आधा चम्मच हल्दी, आधा चम्मच धनियाँ, आधा चम्मच मिर्च, आधा चम्मच सूखी मेथी, एक चम्मच जीरा, चार चम्मच कद्दूकस किया हुआ नारियल, आधा नीबू, हरे धनिये के पत्ते, नमक, पेस्ट्री तथा घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सब मसाला महीन पीस लीजिये । प्याज भी वारीक काटकर रख लीजिये । अब मसाले मे नीबू का रस निचोड़कर प्याज और मसाले को घी मे भून लीजिये । मसाला भुन जाने पर उसमे कीमा, नारियल और नीबू का रस तथा नमक मिलाइये । इन सबको थोड़ा-सा पानी छिड़ककर हल्की आँच पर सूख जाने तक पकाइये । इसके पश्चात् पेस्ट्री को बेलकर तीन इंच लम्बे और दो इंच चौड़े टुकड़ों मे काट लीजिये । इन टुकड़ों पर मिश्रण रखकर किनारे मिलाकर बन्द कर दीजिये और घी मे सेकिये । जब हल्के लाल हो जावे तब इन्हें निकालकर प्रयोग में लाइये ।

सोती (Sothi)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मछली, छ. प्याज की गाँठ, चार

लीजिये । जब वे सुर्ख हो जायँ तब उन्हें उतार लीजिये और सुखाकर गर्म-गर्म परोसिये ।

प्रान हारदेवर (Prawn Hors D,ceuvres)

आवश्यक सामग्री—एक कप साफ किये हुए शींगे, तीन आलू, एक खीरा, एक चुकन्दर, तीन चम्मच मेयोनेस या गरम नमकीन दूध, फ्रेंच ड्रेसिंग ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम शींगो को पकाइये । पकाते समय बीच-बीच में बर्तन को हिलाते रहिये । गर्म शींगों में ही फ्रेंच ड्रेसिंग और अजवाइन डाल दीजिये । खीरे का कड़ा भाग भी कुतरकर डाल दीजिये । फिर आलुओं को उबालकर कुचल लीजिये । इसके पश्चात् गर्म आलुओं को मेयोनेस या दूध में फेंट लीजिये । चुकन्दर उबालकर फाँको में काट लीजिये और उन पर कुचले हुए आलू इस प्रकार रखिये कि बीच में सब्जी का मिश्रण भरा जा सके । इसके पश्चात् इनको प्रयोग में लाइये ।

मिक्स्ड ग्रील (Mixed Grill)

आवश्यक सामग्री—दो मांस की बोटियाँ, दो गुर्दे, एक पाव कलेजी, दो टमाटर, नमक, काली मिर्च, कुकरमुत्ते तथा एक चम्मच घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गुर्दों को दो लम्बे टुकड़ों में काट लीजिये । मांस की बोटियाँ काटकर साफ कर लीजिये और उन्हें एक घंटे के लिए फ्रेंच ड्रेसिंग में भिगो दीजिये । कलेजियों को भी दो टुकड़ों में काट लीजिये । अब गुर्दों और कलेजियों पर नमक और काली मिर्च अच्छी तरह से मल लीजिये । उनके ऊपर थोड़ा-सा घी रखिये और अच्छी तरह घिसे मले हुए सुर्ख गरम ग्रिड पर पाँच मिनट तक भूनिये । भूनते समय एक या दो बार उन्हें पलट दीजिए । पलटते समय यह ध्यान रखिये कि मांस में छेद न हो जाय, नहीं तो सब रस बाहर निकल जायगा । अब ग्रिल पर टमाटर सुर्ख करके तले हुए प्याज के साथ खाइये । यह बहुत ही स्वादिष्ट होता है ।

मेयोनेस (Mayonnaise)

आवश्यक सामग्री—चार अण्डों की जर्दी, तीन कप सलाद आयल, एक कप सिरका, चार चम्मच नीबू का रस, एक चम्मच नमक, आधी चम्मच पिसी हुई मिर्च, एक चम्मच पिसी हुई राई तथा आवश्यकतानुसार चीनी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अण्डों की जर्दी को खूब फेटिये और उसमें नमक, मिर्च, चीनी तथा राई घोल दीजिये । इन्हें अच्छी तरह मिलाकर बारी-बारी से तेल, नीबू का रस और सिरका खतम होने तक, बूंद-बूंद करके हिलाते हुए डालते रहिये । जब मेयोनेस बनकर तैयार हो जाय तब उसे मलाई की तरह गाढा करने के लिए दो चम्मच गर्म पानी डालकर फेट लीजिये । यदि मेयोनेस अधिक गाढा हो जाय तो उसमें तेल डालकर पतला किया जा सकता है । खाने से पूर्व इसे बर्फ में लगाइये ।

कोर्निश पेस्टीज (गर्म) (Hot Cornish Pasties)

आवश्यक सामग्री—छ औंस कच्चा मास, दो आलू, दो गाँठ प्याज की, दो मेज-चम्मच पानी, नमक, मिर्च और पाई बनाने की पेस्ट्री ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास, प्याज और आलुओं को साफ करके छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिये । अब इन्हें आवश्यकतानुसार नमक, मिर्च और पानी डालकर चटपटा बना लीजिये । इसके पश्चात् मास, आलू इत्यादि के मिश्रण को उस पेस्टी की टिक्की पर रखकर टिक्की के सिरो पर पानी लगाकर इस प्रकार गुलगुलो की शकल में मिलाइये कि जोड़ ऊपर आ जाय । अब उसके ऊपर अण्डे की फेटी हुई जर्दी या दूध लगाकर उसे आटा लगे हुए डिब्बे या डिश में रखकर तन्दूर (oven) में करीब पचास मिनट तक पकाइये । इस प्रकार बहुत ही स्वादिष्ट कोर्निश पेस्टीज बनकर तैयार हो जायगी ।

सूफले (Souffle)

आवश्यक सामग्री—दो अण्डे, आधा कप दूध, आधी चम्मच जेलेटिन, आधा कप चीनी, नीबू का रस, क्रीम तथा स्वाद के अनुसार वैनिला एसेस ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अण्डो की सफेदी को अच्छी तरह से फेट लीजिये। दूध में अण्डो की जर्दी को मिला दीजिये। जेलेटिन गर्म पानी में भिगो दीजिये। क्रीम को फेटकर कस्टर्ड की तरह कर लीजिये। अब दूध और अण्डे को मिलाकर उसमें चीनी डालकर हल्की आग पर पकाइये। नीबू का रस, एसेन्स और क्रीम डाल दीजिये और उसे अच्छी तरह मिला दीजिये। इसके पश्चात् अण्डो की सफेदी मिलाकर फिर अच्छी तरह से मिला दीजिये। ऊपर से पिघला हुआ जेलेटिन डालकर फिर मिलाइये और साँचे में डालकर जमा लीजिये।

स्टीम्ड चाप्स (Steamed Chops)

आवश्यक सामग्री—मांस की छ बोटियाँ, आधा चम्मच जीरा, एक इंच अदरक का टुकड़ा, छ लहसुन की फलियाँ, दो सूखी मिर्चें, एक चम्मच सिरका, दो अण्डे, आवश्यकतानुसार नमक, हरा धनियाँ तथा घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बोटियो को अच्छी तरह धोकर कूट लीजिये। सब मसाला सिरका डालकर सिल पर पीस लीजिये। अण्डो को अच्छी तरह फेटिये। इसके पश्चात् बोटियो पर पिसा हुआ मसाला मलकर दो घण्टे तक भिगोने के लिए रख दीजिये। अब उनको फेटे हुए अण्डो में डुबोकर डबल रोटी का चूरा छिड़ककर गर्म घी में भून लीजिये। अब बोटियाँ, डालडा और शोरबा तीनो चीजों को पत्तीली में डाल उसका मुँह गुँधे हुए आटे से बन्द करके हल्की आग पर भाप से पकाइये। जब दो घंटे बाद यह पककर तैयार हो जावे तब गरम-गरम परोसकर खाइये।

कल-कल

आवश्यक सामग्री—दो अण्डे, छ चम्मच चीनी, दो कप सफेद मैदा, दो चम्मच बेकिंग पाउडर, आधा चम्मच नमक तथा घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मैदा में बेकिंग पाउडर (Baking Powder) तथा नमक डालकर बार-बार छानिये। अब अच्छी तरह से फेटा हुआ अण्डा और आधा चम्मच घी मैदा में डालिये और पानी डालकर मैदा को नरम गूँध लीजिये। इसके पश्चात् मैदा के छोटे-छोटे

गोले बनाइये, उन्हें काँटे से दबाकर बेलिये। कड़ाही में घी गर्म करके उन्हें सेकिये। जब वे तलकर सुखे हो जायँ तब उन्हें निकाल लीजिये। अब शक्कर की गाढ़ी चाशनी बनाकर उसमें गोले डाल दीजिये। जब तक उनकी चाशनी सूखे तब तक उन्हें आग पर हिलाते रहिये। इस प्रकार कल-कल बनकर तैयार हो जायँगे।

करामेल कस्टर्ड (Casturd Caramel)

आवश्यक सामग्री—चार अण्डे, तीन कप दूध, एक कप चीनी, स्वाद के अनुसार नमक और कुछ बूँदे वेनिला की।

बनाने की विधि—तीन चौथाई शक्कर को सबसे पहिले कड़ाही में हलकी आग पर गरम कर लीजिये। जब उसकी चाशनी बन जाय तब उसे प्याले में डालकर इस प्रकार घुमाइये कि वह किनारों पर लग जाये। अब दूध को उबाल लीजिये। जब वह उबलकर ढाई कप रह जाय तब उसमें बाकी की सामग्री मिलाकर चाशनी में डाल दीजिये। इसके पश्चात् एक बड़े बर्तन में गरम पानी डालकर प्याला रखिये और उसे हलकी आग पर लगभग आधा घंटे तक भाप से पकाइये। अब उसे ठंडा कर लीजिये, और प्याले में से कस्टर्ड ढीला करके डिश में डाल दीजिये। इस प्रकार करामेल कस्टर्ड बनकर तैयार हो गया। अब इसे पिघली हुई चाशनी के साथ परोसिये।

टिक्की (Tikki)

आवश्यक सामग्री—एक पाव कलेजी, काली मिर्च, आधा नीबू, घी या मक्खन तथा आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कलेजी को ३ इंच से १ इंच तक के टुकड़ों में काट लीजिये। इन टुकड़ों पर नीबू का रस, नमक और काली मिर्च छिड़क दीजिये। थोड़ा सा घी लगाइये। अब सीख पर घी मलकर कलेजी के टुकड़े पिरो लीजिये। इसके पश्चात् इन पर घी मलकर तेज आग पर सीख घुमाते हुए भूनिये। जब भुन जायँ तब धीरे से उन्हें सीख से उतारकर कच्चे प्याज और टमाटो के साथ खाइये। यह बहुत स्वादिष्ट होती है।

लोबस्टर-इन-शेल (Lobster in Shell)

आवश्यक सामग्री—एक सेर बड़े शीगे, चार हरी मिर्चें, अदरख, पुदीने के पत्ते, हर एक शीगे के लिए एक छोटा प्याज, दो अण्डे, डबलरोटी का चूरा, घी या मक्खन तथा आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम शीगो को आधे घंटे तक उबालिये । प्याज, पुदीना और अदरख को महीन काट लीजिये । मिर्चें भी महीन काटकर रख लीजिये । अब शीगों को ठंडा करके मांस निकाल लीजिये और सीपे रख छोड़िये । मांस का कीमा कीजिये । इसके पश्चात् घी में सब सामग्री डालकर भूनिये और जब वह हल्की सुर्ख रंग की हो जाय तब कीमा सीपो में भरकर हमवार कर लीजिये । उन्हें फेंटे हुए अण्डो में डुबोकर डबलरोटी के चूरे में लपेट लीजिये । अब इनको सेकिये । जब यह हल्की सुर्ख हो जाय तब उतारकर रख लीजिये और खाने के काम में लाइये ।

मांस और पोटैटो चिप्स (Meat and Potato Chips)

आवश्यक सामग्री—एक पाव मांस, तीन आलू, तीन बड़े प्याज, तीन लहसुन की फली, अदरख, तीन हरी मिर्चें, आधा कप घी या मक्खन, हरा धनियाँ तथा आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू छीलकर लम्बी फाँको में काटिये । मांस को काटकर रख लीजिये । प्याज, लहसुन और अदरख को अच्छी तरह पीस लीजिये । हरा धनियाँ महीन काट लीजिये । अब आलू को कड़ाही में घी डालकर तल लीजिये । जब वे खस्ता हो जायँ तब उन्हें कागज पर निथार लीजिये । इसके पश्चात् प्याज सुर्ख करके, मसाला डालकर भूनिये । अब मांस डालकर तेज आँच पर पाँच मिनट तक भूनिये । जब मांस आधा पक जाय तब उसमें पानी डाल दीजिये । जब वह पककर नरम हो जाय तब आलुओ पर नमक छिड़ककर उसमें डालिये और परोसकर खाइये ।

मसाला पाम्फ्रेट (Pomfret Masala)

आवश्यक सामग्री—एक बीच की पाम्फ्रेट मछली, तीन फलियाँ लहसुन की, आधा नारियल, दो हरी मिर्चें, एक चम्मच नीबू का रस,

चुटकी भर शक्कर, घी या मक्खन, हरा धनियौ तथा आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि—पाम्फ्रेट के दोनों ओर गहरे चीरे दीजिये । सभी मसालो और नारियल को मुलायम पीस लीजिये । नीबू का रस, शक्कर और नमक मिलाइये । अब पाम्फ्रेट पर पिसा हुआ मसाला मल दीजिये और घी से तब तक गर्म कीजिये जब तक उसमें धुआँ न उठे । इसके पश्चात् मध्यम आँच पर पाम्फ्रेट दोनों तरफ पकाइये । जब वे पककर सुर्ख हो जायँ तब उन्हें उतारकर खाने के काम में लाइये ।

कैरट-नट-लोफ (Carrot-nut-Loaf)

आवश्यक सामग्री—एक कप डवलरोटी का चूरा, दो पके व कुतरे हुए गाजरें, दो कप पकाये हुए चावल, एक कप कुतरा हुआ प्याज, एक कप कुतरा हुआ मेवा, दो चम्मच कुतरी हुई मिर्च, एक कप दूध, दो अण्डे, दो चम्मच पिघला हुआ घी तथा आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि—सब सामग्रियों को मिला लीजिये । अब घी से मले हुए वर्तन में भरकर वन्द कर दीजिये । इसके पश्चात् इन सबको उबलते हुए पानी में आधा घंटे तक पकाइये । पक जाने के पश्चात् खाने के काम में लाइये ।

बेल्जियन वील लोफ (Belgian Veal Loaf)

आवश्यक सामग्री—एक पौड सूअर का गोश्त (Veal), आधा पौड सॉसेज मीट, एक प्याला रोटी का मलीदा, दो अण्डे, एक प्याज की गाँठ, एक चाय-चम्मच नीबू की पत्ती, चार चम्मच कटी हुई खुरासानी अजवाइन (Parsley) तथा स्टॉक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मांस को अच्छे प्रकार साफ कर और काटकर कीमा बना लीजिये । फिर उसको (Sauces Meet) डिब्बों में वन्द मसालेदार कीमे से मिला दीजिये । इसके पश्चात् डवलरोटी के टुकड़ों को दूध में डालकर भिगो दीजिये । जब उसमें पूरी तरह भीग जायँ तब उनको भी मांस में मिला दीजिये । साथ ही कुटी हुई प्याज, नीबू के पत्ते और कुटी हुई खुरासानी अजवाइन इत्यादि डाल दीजिये । इसके

पश्चात् उसमें नमक, मिर्च डालकर स्वाद के अनुसार चटपटा बना लीजिये । अन्त में उसमें फेटे हुए अण्डे भी मिला दीजिये ।

अब मास के इस मिश्रण को डबलरोटी की शक्ल का बनाकर तन्दूर के अन्दर सेकने के डिब्बे में रख दीजिये । ऊपर से थोड़ा आटा बुरक दीजिये । डिब्बे में मास रखने से पहिले उसके अन्दर थोड़ा-सा घी जरूर लगा लेना चाहिये । एक से डेढ़ घण्टे तक उसको भट्ठी में सेक लीजिये । सेंकते समय बार-बार उसमें चर्बी लगाकर देखते अवश्य रहिये । जब अच्छे प्रकार पक जाये तब भट्ठी से निकालकर उसको ठण्डा होने दीजिये । जब ठण्डा हो जाय तब सांट पोटेटोज (Saute Potatoes) के साथ परोसकर खाने में बहुत स्वादिष्ठ लगता है ।

सोवरी सूफले (Svoaury Souffles)

आवश्यक सामग्री—एक पौड गाढ़ा सॉस, तीन अण्डे, आधा पौड मास मछली की पुरी (Fish Puree)

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास को साफ करके उसका कीमा बना लीजिये । इसके पश्चात् स्टू पैन (Stew pan) में एक औंस मक्खन या घी में एक औंस छना हुआ आटा डालकर आग पर पाँच मिनट तक खूब पकाइये । पकाते समय चम्मच से बार-बार चलाते रहिये । इसके पश्चात् उसमें एक कप स्टॉक, गोश्त और मछली या तरकारी, जिस प्रकार का तैयार करना हो, डाल दीजिये । इसको चलाते रहिये यहाँ तक कि पूरी तरह से मिल जाय । इस प्रकार कम से कम पाँच मिनट तक चलाते रहिये । अब स्टू पैन (Stew pan) को आग पर से हटा लीजिये । तीनों अण्डों की जर्दी खूब फेटकर उसमें मिला दीजिये । साथ ही कीमा भी उसमें मिला दीजिये । पकाने के पश्चात् उसे छानकर नमक-मिर्च डालकर चटपटा बना लीजिये और अण्डे की सफेदी को अच्छी तरह फेटकर चटनी में मिला दीजिये । उसके पश्चात् घी लगी हुई सूफले डिश में इतना डालिये कि तश्तरी आधी भर जाय क्योंकि पूरा भरने से पकाते समय गिरने का डर रहता है । अब गर्म भट्ठी में रखकर उस डिश को बीस मिनट तक पकाइये । पकाने के बाद उसे तुरन्त ही परोसना चाहिये ।

पकाते समय भट्ठी का मुँह खोलना ठीक नहीं। जब पकने के करीब हो तब भट्ठी का मुँह खोलकर बीच में से छूकर देख लेना चाहिये। यदि वह कड़ा हो जाय तो समझ लीजिये कि पककर तैयार हो गया। इसके पश्चात् भट्ठी में से निकालकर प्रयोग में लाइये।

पैटिट्स पेन्स, औक्स रोगनॉन्स (Patits Pains Aux Rognons)

आवश्यक सामग्री—एक ब्रेड रोल (Bread roll), एक या दो बकरी के गुर्दे, घी या मक्खन, नमक-मिर्च आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ब्रेड रोल के साथ बकरी के गुर्दे लीजिये। ब्रेड रोल के बीच में से दो भाग कर लीजिये और कटे हुए स्थान पर खूब अच्छी तरह घी या मक्खन लगा लीजिये। फिर बकरी के एक गुर्दे को एक भाग पर रखकर दूसरे भाग से ढँक दीजिये। ब्रेड रोल में रखने से पहिले उनको अच्छी तरह से साफ करना अत्यन्त आवश्यक है। अब गुर्दों में नमक-मिर्च मिलाकर चटपटा करके गर्म भट्ठी में रखकर पन्द्रह-बीस मिनट तक पकाइये। इस प्रकार पकाने से गुर्दों में से जो रस निकलेगा उसे रोटी (Rolls) सोख लेगी। इसके पश्चात् रोटी भुरभुरी और स्वादिष्ट हो जायगी।

इस प्रकार यह पककर तैयार हो जायगा। इसे परोसकर प्रयोग में लाइये।

हंगेरियन रोल (Hungarian Roll)

आवश्यक सामग्री—दो पाउंड मांस (यदि बकरी के बच्चे का हो तो अच्छा है), तीन या चार सख्त उबले हुए अण्डे तथा तैयार कीमा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मांस को अच्छी तरह साफ कर लीजिये और उसको फैलाकर विछा दीजिये। अण्डों का छिलका उतारकर उस पर अण्डों को एक पक्ति में इस प्रकार रखो कि एक का सिरा दूसरे से मिला हुआ हो, परन्तु अण्डों को मांस के ऊपर रखने से पहिले, उनके ऊपर कीमे की एक तह सी चढ़ा देनी चाहिये। अब अण्डों को मांस पर रखने के पश्चात् मांस के टुकड़े को अण्डे के चारों ओर लपेटकर सुई-डोरे से टाँके लगा देना चाहिये। फिर उस मांस को भून लीजिये।

जब मास भुनकर तैयार हो जाय तब उसे ठण्डा करके उस पर पिघला हुआ ग्लेज (Glaze) पोत दीजिये ताकि रगदार हो जाय ।

इसके पश्चात् डोरे के टाँके खोल दीजिये और रोल को आलुओं के पतले-पतले कतरो या टुकड़ों की शक्ल में गोल-गोल काट लीजिये । इस प्रकार हर सबसे ऊपर मास का घेरा, फिर कीमे का घेरा फिर अन्त में अण्डे का घेरा बनाकर उनको सुन्दर बना दीजिये ।

सूअर के मांस का गैलेन्टाइन (Galantine of veal)

आवश्यक सामग्री—तीन पौंड सुअर के सीने का हड्डीदार मास, डेढ़ पौंड डिब्बों में बन्द मसालेदार मांस (Sausage Meat), नमक, मिर्च, खुरासानी अजवाइन, नीबू की पत्ती, हरा मसाला, थोड़ा सा जीभ का मांस, सख्त उबले हुए अण्डे, एक गाजर, एक प्याज की गाँठ तथा तीन लौंग ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सुअर के सीने का हड्डीदार मांस लीजिये । उसके ऊपर से झिल्ली, चरबी तथा फट्ठे हटाकर साफ करके एक तख्ते पर रख दीजिये । अब उसे जगह-जगह गोदिये । फिर मसालेदार डिब्बे में बन्द मास को नमक, मिर्च और अजवाइन से स्वाद के अनुसार ठीक कर लीजिये । उस मसालेदार मास की एक इंच मोटी तह उस तख्ते पर रखे हुए मास के टुकड़ों पर जमा दीजिये । उसके ऊपर कुछ जबान के मास की पट्टियाँ और काफी उबले हुए अण्डों के कटे हुए पर्तें डाल दीजिये । फिर मसालेदार डिब्बे में बन्द मास की एक तह फिर जमा दीजिये, मास को लपेटकर गोल बना लीजिये और उसे फीते से बाँधकर उसके ऊपर लपेट दीजिये । अब स्टू पैन (Stew Pan) को तैयार करिये और उसमें कुटी हुई हड्डियाँ, गाजर, प्याज, लौंग, नमक तथा हरा मसाला डाल दीजिये । इसके ऊपर लिपटा हुआ गोشت रख दीजिये और इतना गर्म पानी डाल दीजिये जिससे कि यह सब चीजे उसमें डूब जायँ । अब इसे तीन घण्टे तक धीरे-धीरे पकने दीजिये । फिर उसी द्रव के अन्दर जिलेटिन (Gelatine) को ठण्डा कर लीजिये । जब वह पूरी तरह ठण्डा हो जाय तब कपड़े को खोलकर हटा दीजिये ।

उसके पश्चात् दो तश्तरियों के बीच में उस मांस के रोलको रखकर किसी भारी चीज से दबा दीजिये। जब वह कुछ देर बाद ठण्डा हो जाय तब फीता इत्यादि हटा दीजिये और उसको ग्लेज (Glaze) से चमका दीजिये और यदि आप चाहे तो मक्खन लगा दीजिये। इसके पश्चात् उसे प्रयोग में लाइये।

माउस (Mousses)

यह एक प्रकार का सूफले है। इसके बनाने की विधि तथा सामग्री भी समान ही है। अंतर केवल इतना ही है कि एक अण्डे की सफेदी तीन-चार चम्मच मलाई के साथ प्रयोग में लाई जाती है।

माउस और सूफले का सजाना (Decoration of Mousses and Souffles)

इन दोनों को साथ-साथ मिलाकर भी परोसा जा सकता है, परन्तु सजाकर परोसने से यह सुन्दर दिखाई देता है। इसको सजाने के लिए बादाम की भिन्न-भिन्न प्रकार की फूल-पत्तियाँ काटकर डिजाइन के साथ प्रयोग में लाये जा सकते हैं। इसको मक्खन, मलाई, ऐस्पिक जैलीज (Aspic Jelly) ककड़ी आदि चीजों द्वारा भी सजाकर सुन्दर बनाया जा सकता है।

बकरी के मांस का केनीलोन (Cannelon of Mutton)

आवश्यक सामग्री—एक पौण्ड बकरी का मांस, एक पौण्ड मिली-जुली तरकारियाँ, एक मलमल के कपड़े में बँधे हुए पार्सले, खुरासानी अजवायन, पुदीना, तेजपात, नीबू के छिलके, जावित्री की पत्ती, बीस काली मिर्चें, दो लौंग, एक पौण्ड तारदार स्टॉक, एक औंस साफ की हुई चर्वी या घी तथा आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मांस को झिल्ली, चर्वी आदि से साफ कर लीजिये। मांस को बोटियों में काटकर धो लीजिये और उसको यहाँ तक पीटिये कि वह चपटा होकर फैल जाय। उसके ऊपर थोड़ा-सा स्टर्फिंग (stuffing) रखकर मांस के टुकड़े को लपेटकर सुई-डोरे से सी दीजिये। इसके पश्चात् बनाये हुए रोलो (Rolls) को चिकने

कागज से ढक दीजिये। फिर स्टू पैन (Stew Pan) में थोड़ा-सा घी या चर्बी डालकर उसमें कटी हुई तरकारियाँ और मलमल में बँधी हुई वस्तुओं की पोटली डाल दीजिये। अब तरकारियों के ऊपर रोल को रख दीजिये और स्टू पैन (Stew pan) को ढककर भट्ठी में इस प्रकार रखिये कि उनमें सब ओर से एक सी गर्मी पहुँचे, यहाँ तक कि पकने के बाद तरकारियों में से रस निकलने लगे और रोल का कागज कुछ गीला हो जाय। ऊपर से उसमें स्टॉक डाल दीजिये तथा कुछ तरकारियों को भी रोल के ऊपर डाल दीजिये। अब स्टूपैन (Stew pan) को ढककर दुबारा पकाना शुरू कीजिये। आधा घण्टे के पश्चात् उसको दस मिनट तक चमचे से चलाइये। उसके पश्चात् उसे डेढ़ घण्टे तक पकने दीजिये। बीच-बीच में उसे चलाते रहिये। इसके पश्चात् रोल को बाहर निकाल लीजिये और ठण्डा होने तक रक्खा रहने दीजिये। जब वह बिल्कुल ठण्डा हो जाय तब उसके टाँके काटकर उस पर ग्लेज (Glaze) का लेप कर दीजिये। इस प्रकार यह बनकर तैयार हो गया। अब इसे परोसकर खाने के काम में लाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ट होता है।

टाँटी टर्निप (Tatie Turnip)

आवश्यक सामग्री—अच्छी तरह कुटा हुआ मांस, कुचले हुए आलू या आलुओं का भुरता, पकी-कुचली हुई बन्दगोभी, नमक, मिर्च, प्याज, मक्खन या घी।

बनाने की विधि—मांस, आलू और गोभी को बराबर मात्रा में लेकर तीनों को मिला दीजिये। साथ ही उनमें आवश्यकतानुसार नमक, मिर्च तथा कुचली हुई प्याज भी मिला दीजिये।

अब फ्राई पैन में थोड़ा-सा घी या मक्खन डालकर गर्म कीजिये। जब घी में से सुगन्ध आने लगे तब उसमें सब मिश्रण डाल दबाकर जमा दीजिये और उसे धीमी आग पर पकाते रहिये। जब वह पककर नीचे से ब्राउन हो जाय तब उसे छुरी की सहायता से आमलेट की तरह पलट दीजिये। इस प्रकार टाँटी टर्निप (Tatie Turnip) बनकर तैयार हो जायगी।

अमेरिका ड्राइ हेश (American Dry Hash)

आवश्यक सामग्री—ठण्डा और उबला हुआ सूअर का मास, कुचले हुए आलू, नमक, मिर्च, स्टॉक, मक्खन, पार्सले, छिलका उतारकर पानी में पकाये हुए अण्डे (Poached Egg)

बनाने की विधि—ठण्डे सुअर का गोश्त लेकर उसे साफ कर लीजिये और उसका कीमा बना लीजिये । मास के वजन के आधे वजन के बराबर आलू लेकर अच्छी तरह कुचल लीजिये और उनमें घी और गर्म दूध डाल दीजिये । ऊपर से नमक और मिर्च डालकर स्वाद के अनुसार चटपटा बना लीजिये । यदि मिश्रण गाढ़ा अधिक हो जाय तो उसमें स्टॉक डालकर पतला कर लीजिये । इसके पश्चात् भट्ठी में पकाने वाली प्याली में लगभग डेढ़ इंच की गहराई तक मिश्रण डालकर ऊपर से कुछ मक्खन या घी छिड़क दीजिये और तब तक पकाइये जब तक वह ब्राउन रंग की न हो जाय । इसके पश्चात् जब वह पककर भुरभुरी हो जाय तब पके हुए अण्डों को ऊपर रख दीजिये । इस प्रकार यह पककर तैयार हो जायगा ।

मोक वेनीसन (Mock Venision)

आवश्यक सामग्री—दो पौण्ड बकरी का ठण्डा मास, एक ग्लास शराब, दो मेज-चम्मच, रेड करेन्ट जैली (Red Current Jelly), एक मेज-चम्मच नीबू का रस, तीन लौंग, एक गाँठ प्याज की, नमक, मिर्च तथा एक पौण्ड ब्राउन सॉस ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास से झिल्ली, पट्टा आदि अलग करके ब्राउन-सॉस को छोड़कर अन्य सब चीजे मिला लीजिये और उनके मिश्रण को मास पर डाल दीजिये और कई घण्टे तक रक्खा रहने दीजिये ।

इसके पश्चात् ब्राउन सॉस बनाकर उसमें मरीनेड (Marinade) (वह पानी जिसमें मास भीग रहा था) छानकर डाल दीजिये । आवश्यकता-नुसार नमक, मिर्च मिलाकर उसे गर्म कीजिये । अब उसको भी मास में मिलाकर फिर गर्म कीजिये और आलुओं के क्रॉकेट्स के साथ परोमकर प्रयोग में लाइये ।

दीजिये । इसी प्रकार दोनों की एक के ऊपर दूसरे की बार-बार तह जमाते जाइये । जब पाई डिश भर जाय और ऊपर की तह Macaroni की जम जाये तब उस पर आधा वचा हुआ पनीर छिड़क दीजिये । साथ-ही-साथ ब्राउन रोटि के टुकड़े भी छिड़क दीजिये । अब इनको सम ताप-क्रम के तन्दूर (Oven) में पन्द्रह मिनट तक सेंक लीजिये । जब ऊपर से वह ब्राउन और भुरभुरा हो जाय तब उसे निकाल लीजिये ।

कीमा के समोसे

आवश्यक सामग्री—अच्छा भेड़ या बकरी का मांस, सब मसाले (परांठे वाले), एक चम्मच बेकिंग पाउडर, एक प्याला दही, मैदा या आटा तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मांस को अच्छी तरह धोकर साफ कर लीजिये और उसे सिल पर महीन पीस लीजिये । सब मसालों को भी सिल पर पानी डालकर महीन पीस लीजिये और उन्हें मांस में मिला दीजिये । अब पिसे हुए मसाले और मांस दोनों को घी में भून लीजिये । जब वह नर्म हो जाय तब उतार लीजिये । इसके पश्चात् आटा गूँध लीजिये । गूँधते समय आटे में बेकिंग पाउडर भी मिला दीजिये । उसी में अन्दाज से दही, पानी और नमक भी डालकर मिला दीजिये । अब आटे की छोटी-छोटी लोई बनाकर उनमें कीमा भरकर कड़ाही में घी गर्म करके आग पर सेंक लीजिये । जब समोसे हल्के लाल रंग के हो जावें तब उन्हें कड़ाही में से निकाल लीजिये । नाश्ते के समय इन्हें चटनी के साथ खाइये ।

कीमा के परांठे

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बकरी — भे — मांस, आधा चम्मच पिसी हुई हल्दी, छः लौंग, चार ब — , चीनी, आधा सेर आटा, प्याज की दो . चम्मच जीरा, एक चम्मच घी — ने तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटा गूँधकर तैयार कर लीजिये । अब मास को खूब अच्छी तरह धोकर महीन कूटकर पीस लीजिये और सब मसालो को पीसकर उसमे मिला दीजिये । इसके पश्चात् कडाही में घी डालकर मास को आग पर भून लीजिये । जब मास लाल और मुलायम हो जाय तब उसे उतार लीजिये । अब आटे की लोई बनाकर उसके अन्दर थोडा-सा मास भरकर चकले पर पराँठा बेल लीजिये । जब तवा आग पर खूब गर्म हो जावे तब उस पर घी लगाकर पराँठा डाल दीजिये । पराँठे को उलट-पुलटकर थोडा-थोडा घी लगाते जाइये । जब पराठा सिककर लाल हो जावे तब उसे उतारकर खाइये । यह पराठा बहुत स्वादिष्ट होता है ।

कीमा और कुचले हुए आलुओं की पेटोज (Patties)

आवश्यक सामग्री—एक कप बचा हुआ पका कीमा, दो कप पके कुचले हुए आलू, एक अडा, डबल रोटी का चूरा तथा घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कीमा को तीन हिस्सो मे बाँटकर रखिये और आलुओ के तीन मोटे गोले बना लीजिये । अब इन गोलो मे कीमा भरकर टिकिया (Patties) बनाइये । अडे को फेटकर उसमे टिकियाँ डुबोइये और डबल रोटी के चूरे मे लपेटकर गर्म घी मे भूनिये । जब वे भुन कर हल्की सुर्ख हो जायँ तब उन्हें निकालकर प्रयोग मे लाइये । यह बहुत स्वादिष्ट होती है ।

सेन्ट लूशन फ्रीकेसी (Fricassee St. Lucien)

आवश्यक सामग्री—एक पौण्ड पका हुआ खरगोश या भेड का सफेद मास, प्याज की दो बड़ी गाँठे, डेढ औंस घी या मक्खन, $\frac{1}{2}$ पौण्ड दूध, $\frac{1}{2}$ पौण्ड मलाई, चावल, नमक, काली मिर्च, एक औंस वादाम तथा एक औंस मुनक्के ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास को छोटे-छोटे वर्गाकार टुकडो में काट लीजिये । प्याज को धो, छीलकर काट लीजिये और उसको घी या मक्खन मे तल लीजिये । फिर उसे छलनी मे डालकर रगड़िये । इसके पश्चात् पत्तीली मे प्याज और मास को डालकर आग पर रख दीजिये ।

दीजिये । इसी प्रकार दोनो की एक के ऊपर दूसरे की बार-बार तह जमाते जाइये । जब पाई डिश भर जाय और ऊपर की तह Macaron की जम जाये तब उस पर आधा बचा हुआ पनीर छिड़क दीजिये । साथ ही-साथ ब्राउन रोटी के टुकड़े भी छिड़क दीजिये । अब इनको सम ताप-क्रम के तन्दूर (Oven) में पन्द्रह मिनट तक सेंक लीजिये । जब ऊपर से वह ब्राउन और भुरभुरा हो जाय तब उसे निकाल लीजिये ।

कीमा के समोसे

आवश्यक सामग्री—अच्छा भेड़ या बकरी का मास, सब मसाले (परांठे वाले), एक चम्मच बेकिंग पाउडर, एक प्याला दही, मैदा या आटा तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास को अच्छी तरह धोकर साफ कर लीजिये और उसे सिल पर महीन पीस लीजिये । सब मसालो को भी सिल पर पानी डालकर महीन पीस लीजिये और उन्हे मास में मिला दीजिये । अब पिसे हुए मसाले और मास दोनो को घी में भून लीजिये । जब वह नर्म हो जाय तब उतार लीजिये । इसके पश्चात् आटा गूँध लीजिये । गूँधते समय आटे में बेकिंग पाउडर भी मिला दीजिये । उसी में अन्दाज से दही, पानी और नमक भी डालकर मिला दीजिये । अब आटे की छोटी-छोटी लोई बनाकर उनमें कीमा भरकर कड़ाही में घी गर्म करके आग पर सेक लीजिये । जब समोसे हल्के लाल रंग के हो जावे तब उन्हे कड़ाही में से निकाल लीजिये । नाश्ते के समय इन्हे चटनी के साथ खाइये ।

कीमा के परांठे

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बकरी या भेड़ का मास, आधा चम्मच पिसी हुई हल्दी, छ. लौंग, चार बड़ी इलायची, एक टुकड़ा दाल-चीनी, आधा सेर आटा, प्याज की दो गाँठें, चार गाँठ लहसुन, आधा चम्मच जीरा, एक चम्मच धनियाँ, दो चम्मच अनारदाना, अदरक, नमक तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटा गूँधकर तैयार कर लीजिये । अब मास को खूब अच्छी तरह धोकर महीन कूटकर पीस लीजिये और सब मसालो को पीसकर उसमे मिला दीजिये । इसके पश्चात् कडाही मे घी डालकर मास को आग पर भून लीजिये । जब मास लाल और मुलायम हो जाय तब उसे उतार लीजिये । अब आटे की लोई बनाकर उसके अन्दर थोडा-सा मास भरकर चकले पर पराँठा बेल लीजिये । जब तवा आग पर खूब गर्म हो जावे तब उस पर घी लगाकर पराँठा डाल दीजिये । पराँठे को उलट-पुलटकर थोडा-थोडा घी लगाते जाइये । जब पराठा सिककर लाल हो जावे तब उसे उतारकर खाइये । यह पराठा बहुत स्वादिष्ठ होता है ।

कीमा और कुचले हुए आलुओं की पेटोज (Patties)

आवश्यक सामग्री—एक कप बचा हुआ पका कीमा, दो कप पके कुचले हुए आलू, एक अडा, डबल रोटी का चूरा तथा घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कीमा को तीन हिस्सो मे बाँटकर रखिये और आलुओ के तीन मोटे गोले बना लीजिये । अब इन गोलो मे कीमा भरकर टिकिया (Patties) बनाइये । अडे को फेटकर उसमे टिकियाँ डुबोइये और डबल रोटी के चूरे मे लपेटकर गर्म घी मे भूनिये । जब वे भुन कर हल्की सुर्ख हो जायँ तब उन्हें निकालकर प्रयोग मे लाइये । यह बहुत स्वादिष्ठ होती है ।

सेन्ट लूशन फ्रीकेसी (Fricassee St. Lucien)

आवश्यक सामग्री—एक पौण्ड पका हुआ खरगोश या भेड का सफेद मास, प्याज की दो बड़ी गाँठे, डेढ औंस घी या मक्खन, $\frac{1}{2}$ पौण्ड दूध, $\frac{1}{2}$ पौण्ड मलाई, चावल, नमक, काली मिर्च, एक औंस वादाम तथा एक औंस मुनक्के ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास को छोटे-छोटे बर्गाकार टुकडो मे काट लीजिये । प्याज को धो, छीलकर काट लीजिये और उसको घी या मक्खन मे तल लीजिये । फिर उसे छलनी मे डालकर रगड़िये । इसके पश्चात् पत्तीली मे प्याज और मास को डालकर आग पर रख दीजिये ।

ऊपर से उसमें दूध, मलाई, नमक, मिर्च डालकर मिला दीजिये । अब इसे पकाइये । जब यह पक जायँ तब उसे गर्म प्लेट में निकाल लीजिये । इसके बाद बादामों को घी में तलकर उसमें बघार दे दीजिये । अब एक प्लेट में उबले हुए चावलों के साथ परोसकर खाइये ।

इस प्रकार के भोजन में माँस के अच्छे भाग को ही प्रयोग में लाना चाहिये । इससे घटिया माँस को पाई (Pie) बनाने के काम में लाना चाहिये ।

टिफिन डिश (Tiffin Dish)

आवश्यक सामग्री—एक कप कटे हुए आलू के टुकड़े, एक कप बासी डबल रोटी के टुकड़े, एक नीबू, दो चम्मच पिसी मिर्च, एक चम्मच सौफ, नमक, घी तथा मीठी नीम की पत्ती ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम घी गर्म कीजिये । उसमें नीम की पत्ती तथा राई तल लीजिये । उसी में सब मसाला, डबल रोटी तथा आलू भून लीजिये । भूनते समय यह ध्यान रखिये कि आलू सुर्ख न होने पावे । अब चौथाई कप पानी में नीबू का रस निचोड़कर डबल रोटी और आलू के मिश्रण पर छिड़किये । इसके पश्चात् कभी-कभी बर्तन हिलाते हुए इसे पकाइये । जब पानी सूख जाय तब इसे उतारकर गर्म-गर्म खाइये ।

कैबेज रोल (Cabbage Roll)

आवश्यक सामग्री—एक बंद गोभी (Cabbage), दो आलू, प्याज की दो गाँठें, चार लहसुन की फली, एक इंच अदरक का टुकड़ा, आधा चम्मच हल्दी, आधा चम्मच पिसी मिर्च, आधा चम्मच सौफ, आधा चम्मच अमचूर, स्वाद के अनुसार नमक तथा घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बन्द गोभी के पत्तों को अलग कर दीजिये । छोटे-छोटे पत्तों को बारीक काट लीजिये । एक प्याज को फाँको में काट लीजिये । शेष प्याज, लहसुन और अदरक को अच्छी तरह पीस लीजिये । अब घी में काटी हुई प्याज और मसाला भून लीजिये । फिर उसमें बन्द गोभी और आलू डालिये । अब इन्हें हल्की आँच पर पकाइये । जब यह नरम हो जाय तब गोभी के बड़े पत्तों में यह मिश्रण लपेट लीजिये ।

और उन्हे डोरे से बाँध दीजिये । इसके पश्चात् घी गर्म करके इन रोल्स को उसमे भूनिये । पकाते समय इन्हे वर्तन से ढककर भाप से पकाइये । बीच मे एक बार रोल्स को पलट दीजिये । जब पत्ते भूरे पड जायँ तब इन्हे उतार कर खाने के काम मे लाइये ।

फ्राइड वरमेसेली (Fried Vermicelli)

आवश्यक सामग्री—एक कप सेवियाँ (Vermicelli), बारह वादाम, एक चम्मच किशमिश, तीन इलायचियाँ, पौन कप चीनी, एक चम्मच गुलाबजल तथा पाव कप घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम वादामो के छिलके उतार लीजिये । फिर उन्हे बारीक लम्बी-लम्बी फाँको मे काट लीजिये । किशमिश साफ करके धो लीजिये । इलायचियाँ मोटी कूट लीजिये । अब गर्म घी मे वादाम, और किशमिश तल लीजिये और निथारकर अलग रख लीजिये । इसके पश्चात् इसी घी मे सेवियाँ और चीनी सुखँ करके डेढ़ कप पानी मिला दीजिये । अब इनको हल्की आँच पर पकाइये । जब पककर तैयार हो जाय तब इसमे गुलाबजल, वादाम, किशमिश और इलायचियाँ डालकर खाइये ।

मैशड टर्निप्स (Mashed Turnips)

आवश्यक सामग्री—एक सेर शलगम, चार चम्मच घी तथा स्वाद के अनुसार काली मिर्च ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम शलगम को धो-छीलकर टुकडो मे काट लीजिये । अब इन्हे नमकीन पानी मे पकाइये । जब यह नरम हो जायँ तब इन्हें निकालकर अच्छी तरह कुचल दीजिये और थोड़े से घी मे आँच पर भून लीजिये । ऊपर से कालीमिर्च छिडककर मिला दीजिये । इसके पश्चात् परोस कर खाने के काम मे लाइये ।

वेजिटेबल पुरे (Vegetable Puree)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर कोई सब्जी, चार चम्मच पानी तथा दो चम्मच घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सब्जी को महीन काट लीजिये। अब इसे घी और पानी के साथ बर्तन में डाल दीजिये। ऊपर से थोड़ा सा नमक छिड़ककर इसे अच्छी तरह ढँक दीजिये। इसके पश्चात् इसको धीमी आँच पर पकाइये। जब यह नरम हो जाय तब इसे महीन छाननी में छान लीजिये। खाते समय गर्म-गर्म ही परोसिये। पकाते समय बर्तन को बीच-बीच में हिलाते रहिये, उसका ढक्कन अधिक न खोलिये।

ग्रूएल (Gruel)

आवश्यक सामग्री—एक चम्मच जई का आटा, चार कप ठंडा पानी, स्वाद के अनुसार दूध तथा नमक या चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चार चम्मच पानी में जई के आटे को घोल लीजिये। इसके पश्चात् शेष पानी को उबालकर इसमें मिला दीजिये। अब इसे आधा घंटे तक उबालिये। उबालते समय इसे बराबर हिलाते रहिये। उबलने के पश्चात् इसमें चीनी या नमक डालकर दूध के साथ परोस कर खाइये।

फ्रूट मोल्ड (Fruit Mould)

आवश्यक सामग्री—दो नाशपाती, दो सेब, दो अमरूद, दो चम्मच मक्के का आटा, साढ़े छ. कप दूध, दो इंच नीबू की सूखी छाल तथा आठ चम्मच चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सेब, नाशपाती और अमरूद को बारीक फाँको में काट लीजिये। आधे कप दूध में मक्के का आटा मिलाइये। एक कप पानी में छः चम्मच चीनी मिलाकर, हल्की आँच पर फलों के साथ पकाइये। जब वह नरम हो जाय तब उन्हें निकालकर ठण्डा करिये और प्लेट में उलट दीजिये। शेष बचे हुए दूध में नीबू की छाल को उबालिये। जब छाल उबल जाय तब छाल को निकालकर इस दूध को मक्के के आटे के मिश्रण पर गर्म-गर्म उँडेल दीजिये। इसके पश्चात् इसमें शेष शक्कर घोलकर थोड़ी देर तक फिर उबालिये। उबल जाने पर ठंडा करके फल के ऊपर डालकर जमा दीजिये।

रस्कस (Rusks)

आवश्यक सामग्री—आधा इंच मोटी डबल रोटी की स्लाइसे, पाव कप दूध तथा आधा चम्मच चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम डबलरोटी की लम्बी-लम्बी स्लाइस काट लीजिये। अब दूध में डबलरोटी डुबोकर ओवन में हल्की आँच पर पकाइये। जब यह पककर करारी हो जाय तब निकालकर खाने के काम में लाइये।

एस्पिक मोल्ड (Aspic Mould)

आवश्यक सामग्री—आधा कप टमाटर का छाना हुआ गाढ़ा रस, आधा कप नारंगी का रस, दो चम्मच सादा जेलेटिन, पकाये हुए आलुओं के टुकड़े या चावल या कद्दूकस में कंसी हुई गाजर तथा अदरक का टुकड़ा या अजवायन।

बनाने की विधि—आधा कप पानी या सूप में जेलेटिन भिगोइये। अब हल्की आँच पर अदरक या अजवायन के साथ घोलिये। फिर चावल, आलू या गाजर के अलावा अजवायन या अदरक निकालकर शेष सब सामग्री डाल दीजिये और इसे जमने के लिए रख दीजिये। इसके पश्चात् जब यह मिश्रण जमने लगे तब इसमें आलू, चावल या गाजर डाल दीजिये। अब दुबारा इसे जेली जमाने के साँचे में जमाइये। जमजाने पर खाने के काम में लाइये।

दही मछली

आवश्यक सामग्री—एक सेर मछली, चार कप दही, एक चम्मच पिसी हुई लौंग, चार प्याज की गाँठें, एक इंच अदरक का टुकड़ा, एक चम्मच हल्दी, इलायची, दालचीनी, नमक तथा चार चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मछली काट कर आधे घंटे तक आधे दही में भिगो दीजिये। आधे घंटे के पश्चात् बाकी का दही मिला कर उसे खूब फेंटिये। दो प्याज की गाँठें अच्छी तरह छील कर कुतर लीजिये तथा शेष बचे हुए प्याज को अदरक के साथ सिल पर अच्छी तरह पीस

लीजिये। इसके पश्चात् पिसे हुए मसाले के साथ कुतरा हुआ प्याज गर्म घी में सुर्ख भून लीजिये। अब शेष सामग्री मिलाकर मछली को पकने के लिए आग पर रख दीजिये। जब मछली पक कर मुलायम हो जाय तब उसे उतारकर खाइये। बंगाली लोग अधिकतर इसी प्रकार की मछली खाते हैं।

मछली का सिर (Ghauts Muror)

आवश्यक सामग्री—एक सेर मछली के सिर, दो कप चने या मूंग की दाल, चार हरी मिर्चें, दो चम्मच शक्कर, छ. चम्मच घी या मक्खन, नमक तथा तेजपात।

बनाने की विधि—मछलियों के सिरों को साबित ही रखिये। पानी में दाल डाल कर भिगोइये। हरी मिर्चें और प्याज महीन काट लीजिये। अब मछली के सिर घी में तल कर निकाल लीजिये। जब वे ठण्डे हो जायँ तब उन्हें टुकड़ों में तोड़ लीजिये। इसके पश्चात् चार कप पानी में नमक और हल्दी डालकर दाल को नरम होने तक पकाइये। प्याज और मसाले को घी में भून कर लाल कर लीजिये तथा उसमें मछलियों के सिर डालकर पाँच मिनट तक भूनिये। ऊपर से दाल और शक्कर डाल दीजिये। जब शोरबा काफी गाढ़ा हो जाय तब उतार कर खाने के काम में लाइये।

टोमेटो ओ-ग्रातां (Au-Gratair-Tomato)

आवश्यक सामग्री—एक सेर टमाटर, आठ चम्मच पनीर (Cheese) जिसमें दो चम्मच पिसी मिर्चें मिली हो, चार चम्मच डबलरोटी का चूरा, दो चम्मच महीन कद्दूकस किया हुआ प्याज, दो चम्मच नमक तथा दो चम्मच घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम टमाटो को छील कर फाँको में काट लीजिये। पनीर को कद्दूकस में कस लीजिये। अब फायर प्रूफ डिश में घी या मक्खन मलिये। उसमें पहिले टमाटरों की तह बिछाइये इसके बाद उनके ऊपर थोड़ी-सी प्याज, मिर्च और पनीर रख दीजिये। यही क्रम दुबार कीजिये। अब इसको डबलरोटी के चूरे से ढक दीजिये। ऊपर

से थोड़ा घी छिड़ककर विजली की भट्ठी (Oven) में पन्द्रह मिनट तक सेकिये। अच्छी प्रकार सिक जाने पर भट्ठी में से निकाल लीजिये और खाने के काम में लाइये

मिल्क जेली (Milk Jelly)

आवश्यक सामग्री—दो कप दूध, दो चम्मच जेलेटीन, दो चम्मच शक्कर तथा कद्दूकस की हुई नीबू की छाल।

बनाने की विधि—साँस पैन या पतीली को साफ करके उसमें सब सामग्री डाल दीजिये। उसे तब तक आँच पर हिलाते रहिये जब तक कि जेलेटीन पिघल न जाय। इसके पश्चात् इसको उतारकर ठंडी कर लीजिये। यदि गदापन हो तो इसे छान लीजिये। अब जेली के साँचे को गीला करके उसमें इस मिश्रण को जमा दीजिये। जमने के पश्चात् खाने के काम में लाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ तथा भूख बढ़ानेवाली होती है।

सन्तरे की जेली (Orange Jelly)

आवश्यक सामग्री—छ सन्तरो का रस, एक नीबू, एक औंस जेलेटीन (Gelatine), तीन औंस चीनी तथा पानी।

बनाने की विधि—जेलेटीन और चीनी को आधा पाव पानी में मिला लीजिये। सन्तरो का रस यदि तीन चौथाई पाउंड से कम हो तो उसमें पानी मिलाकर पूरा कर लीजिये। इस मिश्रण को जेलेटीन में दवा दीजिये। अब इसे चखकर देखिये। यदि मीठा कम हो तो आवश्यकतानुसार और डाल लीजिये। इसके पश्चात् कुल मिश्रण को उस वर्तन में डालिये जो पहिले से ठण्डे पानी में रक्खा हुआ है।



शर्बत

Syrup

सूखे आमले का शर्बत

आवश्यक सामग्री—छ छटाँक सूखे आमले, एक सेर दानेदार चीनी तथा डेढ सेर पानी ।

बनाने की विधि—विना गुठलियोवाले आमले लेकर पानी में भिगो दीजिये । तीन घण्टे के बाद उनको आग पर चढ़ाकर उबाल लीजिये । जब उनका आधा पानी जल जाय तब उन्हें उतारकर ठण्डा करने के बाद छान लीजिये । इसके पश्चात् छने हुए रस में चीनी मिलाकर किसी बर्तन में भरकर आग पर रख दीजिये और चमचे से चलाकर आमलो व चीनी को घोल दीजिये । थोड़ी देर के पश्चात् नीचे उतारकर शर्बत बना लीजिये ।

यह शर्बत सुजाक, नकसीर तथा श्वेत प्रदरादि रोगों में लाभ पहुँचाता है तथा बलवर्धक होता है ।

सूखे फलों के शर्बत

सूखे आलू बुखारे का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर आलू बुखारा, आधा पाव इमली, डेढ सेर दानेदार सफेद चीनी तथा दो सेर पानी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू बुखारो के टुकड़े करके पानी में डालकर आग पर चढ़ा दीजिये । साथ ही इमली के टुकड़े भी उसमें डालकर उबालिये । जब उसका पानी जलकर आधा रह जाय तब उसे नीचे उतारकर हाथों से मलकर दोनों को पानी में घोल लीजिये और कपड़े में छानकर उनका रस निकाल लीजिये । इसके पश्चात् उस छने हुए रस में चीनी मिलाकर फिर आग पर चढ़ा दीजिये । जब वह गरम हो जाय और चीनी घुलकर मिल जाय तब उसे उतारकर शर्बत तैयार कर लीजिये ।

यह शर्बत हाथ, पैर की जलन को दूर करके शीतलता प्रदान करता है ।





उन्नाव का शर्वत

आवश्यक सामग्री—एक पाव उन्नाव, डेढ़ सेर दानेदार चीनी तथा डेढ़ सेर पानी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम उन्नाव को फोड़कर पानी में चार पहर तक भिगोकर रख दीजिये । इसके पश्चात् उन्हें आग पर चढ़ा दीजिये । जब पानी जलकर डेढ़ पाव रह जाय और उन्नाव अच्छी तरह उबल जाय तब उन्हें उतारकर ठण्डा करके छान लीजिये । अब कुछ पानी अलग लेकर उसमें चीनी मिलाकर आग पर चढ़ाइये और उसमें उन्नाव का रस डालकर गर्म करिये । थोड़ी देर बाद उतारकर शर्वत बना लीजिये ।

यह शर्वत सिरदर्द, कण्ठ, गुर्दा तथा मेदा के रोगों के लिए बहुत लाभदायक है ।

किशमिश का शर्वत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर हरी किशमिश, आधा सेर दानेदार चीनी तथा एक सेर पानी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम किशमिशों को धोकर साफ कर लीजिये और पानी में डालकर रख दीजिये । दो घंटे बाद उन्हें उसी पानी-सहित आग पर चढ़ा दीजिये । जब किशमिश औटकर फूल जायँ तब उन्हें नीचे उतारकर हाथों से मनल डालिये । जब वे ठण्डी हो जायँ तब उन्हें कपड़े में छानकर उनका रस अलग कर लीजिये । इसके पश्चात् उस रस में चीनी मिलाकर पुनः आग पर चढ़ा दीजिये । उबाल आने पर उतारकर शर्वत बना लीजिये । इसमें किशमिश के स्थान पर मुनक्का भी प्रयोग में ला सकते हैं ।

यह शर्वत बहुत ही स्वादिष्ट होता है तथा वात-पित्त को दूर कर शीतलता प्रदान करता है ।

सूखे अज्जीर का शर्वत

आवश्यक सामग्री—एक पाव सूखी हुई काबुली अज्जीर, तीन पाव दानेदार चीनी तथा एक सेर पानी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अञ्जीर को कूटकर पानी में भिगो दीजिये । तीन घटे तक भीगने के पश्चात् उन्हें पानी में डालकर आग पर चढ़ा दीजिये । जब पानी चौथाई जल जाय तब उन्हें नीचे उतारकर ठण्डा कर लीजिये ; और साफ कपड़े में छानकर उनका रस निकाल लीजिये । इसके पश्चात् उसमें चीनी मिलाकर फिर आग पर चढ़ा दीजिये । थोड़ी देर बाद उसे उतारकर शर्बत बना लीजिये ।

यह शर्बत वीर्यदोष को दूर करके धातु में वृद्धि करता है । यह स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक है ।

लिसोड़े का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पके हुए बढ़िया लिसोड़े, तीन पाव सफेद दानेदार चीनी तथा एक सेर ताजा पानी ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले लिसोड़ो को धोकर पानी में डालकर आग पर चढ़ा दीजिये । उबलते समय उन्हें किसी लकड़ी के चमचे आदि से कुचल दीजिये । जब उसका आधा पानी जल जाय तब उसे उतारकर कपड़े में छान लीजिये । इसके पश्चात् छने हुए रस में चीनी डालकर उसे फिर गर्म करके उतार लीजिये और शर्बत तैयार कर लीजिये ।

यह शर्बत जुकाम तथा गले के समस्त रोगों को दूर करता है ।

रसभरी का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर ताजा रसभरी, तीन पाव दानेदार चीनी, एक नीबू तथा एक सेर स्वच्छ पानी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम रसभरी को कुचलकर पानी में डालकर आग पर उबालिये । जब उसका आधा पानी जल जाय तब उसमें नीबू काटकर निचोड़ दीजिये तथा उसे नीचे उतारकर छान लीजिये । ठण्डा होने पर उस छने हुए रस में चीनी डालकर फिर आग पर गरम कर लीजिये । थोड़ी देर बाद उसे उतारकर शर्बत बना लीजिये ।

रसभरी का शर्बत चित्त को प्रसन्न करनेवाला, शीतलता पहुँचानेवाला तथा हृदय को बल पहुँचानेवाला होता है ।

प्याज का शर्वत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर सफेद प्याज, सवा सेर दानेदार चीनी तथा दो सेर पानी ।

बनाने की विधि—पहिले प्याज का छिलका उतारकर उसे धोकर साफ कर लीजिये । उसके ऊपर की गोल घुण्डी को चाकू से काटकर बाहर निकालकर फेंक दीजिये । अब शेष भाग को महीन काटकर पानी के साथ आग पर चढा दीजिये । आधे घण्टे तक मन्द आग पर उवालने के पश्चात् उसे नीचे उतारकर छान लीजिये । इसके पश्चात् उस छने हुए रस में चीनी मिलाकर फिर आग पर चढा दीजिये । थोड़ी देर बाद फिर उतारकर उसका शर्वत बना लीजिये ।

यह शर्वत अत्यन्त पौष्टिक तथा श्वास के रोग में लाभ पहुँचानेवाला होता है । इसे यूनानी हकीम शर्वत नर्गिस भी कहते हैं ।

लीची का शर्वत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर अच्छी लीची, बारह छटाँक सफेद दानेदार चीनी तथा बारह छटाँक शुद्ध जल ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम लीची का छिलका और गुठली अलग करके गूदा निकाल लीजिये । अब डेढ़ पाव पानी में लीची का गूदा मिलाकर आग पर गर्म करने के लिए चढा दीजिये । जब वह ओट जाय तब उसे नीचे उतारकर गूदे को हाथों से मसल दीजिये और कपड़े में छानकर उस रस में शेष डेढ़ पाव पानी व चीनी डालकर फिर चूल्हे पर चढाकर गर्म कर लीजिये । कुछ देर बाद उसे उतारकर शर्वत तैयार कर लीजिये ।

यह शर्वत बहुत ही स्वादिष्ट, चित्त को प्रसन्न करनेवाला तथा रक्तवर्द्धक होता है ।

अञ्जीर का शर्वत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पकी अञ्जीर, एक सेर सफेद दानेदार चीनी तथा एक सेर ताजा पानी ।

पाक-रत्नाकर

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अञ्जीरो को काटकर पानी के साथ किसी बर्तन में आग पर चढ़ा दीजिये और उन्हें धीमी आग पर उबालिये। उबाल आने पर नीचे उतार लीजिये और ठण्डे हो जाने पर अञ्जीरो को हाथों से मसल लीजिये। अब मसली हुई अञ्जीरो-सहित बर्तन को फिर आग पर चढ़ा दीजिये। थोड़ी देर में जब वह गर्म हो जाय तब उसे उतारकर अञ्जीरो के रस को कपड़े में छान लीजिये। इसके पश्चात् छने हुए रस में चीनी मिलाकर फिर आग पर चढ़ाकर गर्म कीजिये। यदि रस मैला हो तो दूध की लस्सी से उसे साफ कर लीजिये। अब उसे उतारकर उसका शर्बत बनाकर इच्छानुसार रंग मिलाकर बोतल में भर लीजिये।

यह शर्बत शीतल, रुचिकर और रक्तवर्द्धक होता है।

बेल का शर्बत

आवश्यक सामग्री—एक सेर बेल का गूदा, तीन सेर सफेद दानेदार चीनी तथा तीन सेर स्वच्छ ताजा पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पके बेल के फलों को तोड़कर उनके बीज और छिलके अलग कर दीजिये। उनका गूदा निकालकर अलग रख दीजिये। अब उस गूदे को पानी में डालकर आग पर चढ़ा दीजिये। इसको धीमी आग से गर्म करिये, साथ ही साथ चमचे से चलाकर गूदे को पानी में घोल दीजिये। जब गूदा पानी में घुल जाय तब उसे नीचे उतारकर ठण्डा करिये और उसे कपड़े में छान लीजिये। अब उस छने हुए रस को किसी बर्तन में डालकर फिर आग पर चढ़ाइये और उसमें चीनी मिला दीजिये। जब वह गर्म होकर चाशनी की तरह हो जाय तब उसका शर्बत बनाकर बोतलों में भर लीजिये।

यह शर्बत बहुत ही शीतल होता है। मस्तिष्क को शीतलता प्रदान करता है।

टमाटर का शर्बत

आवश्यक सामग्री—रासायनिक पद्धति से तैयार किया हुआ टमाटर का रस आधा सेर, दानेदार चीनी एक सेर तथा पानी आधा सेर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम किसी कलई या अल्मोनियम के साफ वर्तन में चीनी और पानी डालकर आग पर चढ़ा दीजिये। उसे चमचे से चलाते रहिये। जब चीनी गलकर पानी में घुल जाय और उसकी दो तार की चाशनी बनकर तैयार हो जाय तब उसे उतारकर उसका मैल दूर कर लीजिये। इसके पश्चात् उसमें टमाटर का रस मिलाकर थोड़ी देर तक गर्म करके ठण्डा कर लीजिये। फिर उसमें लाल रंग मिलाकर बोतल में भरकर काँक लगा दीजिये।

यह शर्वत रक्तवर्द्धक तथा शक्तिदायक व स्वादिष्ट होता है।

अंगूर का शर्वत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर अंगूरो का रस, तीन पाव दानेदार चीनी, आधा सेर स्वच्छ ताजा पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पानी में चीनी डालकर कलई के वर्तन को आग पर चढ़ाकर दो तार की चाशनी तैयार कर लीजिये। यदि चाशनी में मैल मालूम हो तो उसे छानकर या दूध की लस्ती से दूर कर लीजिये। इसके पश्चात् जब चाशनी तैयार हो जाय तब उसमें अंगूरो का रस मिलाकर दुबारा आग पर चढ़ाकर उबाल लें, तत्पश्चात् उसे स्वच्छ बोतलों में भरकर हरा रंग मिला दीजिये और काँक लगाकर बोतल बन्द कर दीजिये जिससे उसमें चीटी इत्यादि अन्दर न जा सकें।

अंगूर का शर्वत, रक्तवर्द्धक, रुचिकर और बलदायक होता है।

सन्तरे का शर्वत

आवश्यक सामग्री—डेढ़ सेर ताजे सन्तरो का रस, आधा सेर नींबू का रस, चार सेर दानेदार चीनी तथा चार सेर स्वच्छ पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम किसी कलई के वर्तन में पानी और चीनी डालकर आग पर चढ़ा दीजिये। चूल्हे में धीमी-धीमी आग पर चीनी को पकाइये। इस बीच में चीनी को चमचे से चलाते रहिये। जब चीनी पानी में घुल जाय तब उसे उतारकर नाफ कपड़े में छान लीजिये। जब उसका मैल दूर हो जाय तब उसे ठण्डा कर लीजिये। गुनगुना

रहने पर सन्तरो और नीबू का रस मिला दीजिये । इस रस : रासायनिक पद्धति द्वारा भी तैयार किया जाता है ।

अब इस शर्बत को बोतलो में भर दीजिये । यदि आवश्यकता सम तो इसमें पीला, नारंगी या लाल रंग मिला दीजिये । प्रयोग में ला समय बर्फ और पानी डालकर पीजिये । यह शर्बत भी बहुत ही स्वादि और लाभदायक होता है । गर्मियों में यह ठंडक पहुँचाता है ।

सन्तरे का शर्बत (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—ताजे सन्तरो का रस डेढ़ सेर, ताजे नीबू क रस आधा सेर, दानेदार चीनी चार सेर तथा स्वच्छ ताजा पानी दो सेर

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चीनी को पानी में घोल लीजिये जब वह अच्छी तरह घुलकर मिल जाय तब उसे महीन साफ कपड़े में छान लीजिये । इसके पश्चात् उसको किसी कलई के बर्तन में भरकर तथा उसमें सन्तरे और नीबू का रस मिलाकर आग पर चढ़ा दीजिये । जब उसकी दो तार की चाशनी बन जाय, तब उसे उतारकर छान लीजिये या दूध की लस्सी मिलाकर साफ कर लीजिये । अब उसे ठण्डा करके साफ बोतलो में भरकर आवश्यकतानुसार रंग मिलाकर बोतल को काँक से बन्द कर दीजिये । प्रयोग करते समय आवश्यकतानुसार शर्बत पानी व बर्फ के साथ मिलाकर लाभ उठाइये । यह शर्बत बहुत ही स्वादिष्ठ और गुणकारी होता है ।

नीबू का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर नीबू का रस, एक सेर स्वच्छ पानी, डेढ़ सेर दानेदार चीनी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पानी को कलई या अल्मोनियम के बर्तन में भरकर आग पर चढ़ाइये । पानी जब गर्म होने लगे तब उसमें चीनी डाल दीजिये और उसे लकड़ी के चमचे से चला दीजिये । जब चीनी पानी में नर्म होकर घुल जाय तब उस चीनी के घोल को साफ कपड़े में छान लीजिये, जिससे कि उसका मैल अलग हो जाय । अब उस छने हुए चीनी के घोल को दुबारा आग पर चढ़ाकर उसमें नीबू का रस मिला

दीजिये । जब दो तार की चाशनी बनकर तैयार हो जाय तब उसे नीचे उतार लीजिये ।

इसके पश्चात् इस तैयार नीवू के शर्वत को खाली स्वच्छ वोतलो में भरकर कॉर्क से बन्द कर दीजिये । अगर चाहें तो इच्छानुसार पीला रंग भी इसमें मिला सकते हैं ।

इसके अलावा ठण्डे पानी में चीनी घोलकर उसमें नीवू का रस मिलाकर नीवू की शिकजी भी बना सकते हैं । यह शर्वत तरावट और मेदे तथा जिगर को ताकत पहुँचाता है ।

अनार का शर्वत

आवश्यक सामग्री—एकें हुए लाल छिलकेवाले खट्टे अनारों के दाने, आधा सेर पानी, सवा सेर दानेदार चीनी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अनार का छिलका उतारकर उसके दानों को निकाल लीजिये । अब उन दानों को लकड़ी के हथुवे से मसलकर उनका आधा सेर रस निकाल लीजिये, और उसे किसी कपड़े या छलनी से छानकर रख लीजिये । इसके पश्चात् पतीली में पानी और चीनी मिलाकर आग पर रख दीजिये । जब चीनी और पानी गर्म हो जाय तब उसमें अनार का रस भी मिला दीजिये । इस प्रकार थोड़ी देर बाद जब चाशनी तैयार हो जाय तब उसे दूध की लस्सी से या छानकर साफ कर लीजिये । जब दो तार की चाशनी बन जाय तब उसे उतारकर ठण्डी कर लीजिये और उसमें आवश्यकतानुसार लाल रंग मिलाकर स्वच्छ वोतलो में भरकर कॉर्क लगा दीजिये । इसके पश्चात् आवश्यकतानुसार पानी में शर्वत और बर्फ डालकर प्रयोग में लाइये । यह शर्वत प्यास कम करके तरावट पहुँचाता है । इसी विधि से मीठे अनार का शर्वत भी बनाया जा सकता है । परन्तु उसमें चीनी सवा सेर के बजाय एक सेर ही डाली जायगी ।

जामुन का शर्वत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर जामुन का रस, आधा सेर गुलाबजल, एक सेर दानेदार चीनी ।

बनाने की विधि—जामुन का रस, गुलाबजल और चीनी तीनों को मिलाकर कलई के बर्तन में चूल्हे पर चढ़ा दीजिये। इस प्रकार जब सब चीजे मिल जायँ तब दूध की लस्सी से उसको साफ कर लीजिये। जब दो तार की चाशनी बनकर तैयार हो जाय तब उसे नीचे उतारकर ठण्डा कर लीजिये और उसमें रंग व खूशबू मिलाकर साफ की हुई बोतलो में भर लीजिये और काँक लगाकर बन्द कर दीजिये, जिससे चीटे, चीटी अन्दर न जा सके। इसमें गुलाबजल के स्थान पर सादा पानी भी प्रयोग में लाया जा सकता है। यह शर्बत पेट की बीमारियों को दूर करके पाचन-शक्ति बढ़ाता है। जामुन का रासायनिक पद्धति द्वारा निकाला हुआ रस भी इसमें मिला सकते हैं।

गाजर का शर्बत

आवश्यक सामग्री—गाजर, एक सेर साफ दानेदार चीनी और आधा सेर पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गाजरो को धो-काटकर साफ कर लीजिये। उनको घीयाकश में कसकर किसी कपड़े में बाँध, निचोड़कर आधा सेर रस निकाल लीजिये। इस रस को कलई के बर्तन में डालकर आग पर रख ऊपर से उसमें आधा सेर पानी डाल दीजिये। जब उसमें उबाल आ जाय तब उसे उतारकर ठण्डा कर लीजिये। इसके पश्चात् उस रस को छानकर फिर आग पर रख दीजिये साथ ही उसमें एक सेर चीनी डालकर फिर उबालिये। जब दो तार की चाशनी बनकर तैयार हो जाय तब उसे नीचे उतार लीजिये। ठण्डा होने पर उसमें लाल रंग मिलाकर स्वच्छ बोतलो में भरकर रख लीजिये।

यह शर्बत हृदय के रोगों को दूर करके खून साफ बनाता है। यह स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभप्रद है।

सेब का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर ताजा कश्मीरी सेब, आधा सेर स्वच्छ पानी तथा तीन पाव दानेदार चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पके हुए सेबों का छिलका उतारकर

घीयाकश पर कसकर महीन कर लीजिये। अब एक बर्तन में पानी तथा सेव के महीन टुकड़े डालकर आग पर चढ़ा दीजिये। करीब एक घण्टे बाद जब सेव के टुकड़े अच्छी तरह गल जायँ तब उन्हें नीचे उतार लीजिये और ठण्डा करके कपड़े में छान लीजिये। इसके पश्चात् उस छाने हुए रस को फिर किसी बर्तन में डालकर आग पर चढ़ा दीजिये। ऊपर से उसमें चीनी भी मिला दीजिये। जब चीनी भी घुलकर चाशनी बन जाय तब उसे उतार लीजिये और ठण्डा करके बोतलों में भरकर इच्छानुसार रंग मिलाकर रख लीजिये।

यह शर्वत हृदय, मस्तिष्क और आमाशय को बल पहुँचाता है। वमन और दस्तों में भी लाभ पहुँचाता है।

नाशपाती का शर्वत

आवश्यक सामग्री—एक सेर ताजा नाशपाती, डेढ़ सेर दानेदार चीनी तथा तीन पाव पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम नाशपाती छीलकर घीयाकश में कस लीजिये। फिर किसी बर्तन में पानी और नाशपाती के महीन टुकड़े डालकर सेव के शर्वत की तरह इसे भी बनाकर बोतलों में भरकर रख लीजिये।

नाशपाती का शर्वत चित्त को प्रसन्न व शीतल रखनेवाला तथा स्वास्थ्यप्रद होता है। इसी विधि से नाक (नख) का शर्वत भी बना सकते हैं।

फालसे का शर्वत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पके हुए फालसे, तीन पाव सफेद दानेदार चीनी तथा तीन पाव पानी।

बनाने की विधि—फालसों को पानी में डालकर आग पर चढ़ा दीजिये और उन्हें हाथ में ममल दीजिये। थोड़ी देर बाद जब तब फालसे नर्म होकर पानी में घुल जायँ तब उनको आग से उतार लीजिये। अब उन फालसों के रस को कपड़े से छानकर फिर किसी बर्तन में आग पर चढ़ा दीजिये और उसमें चीनी मिलाकर पकाइये। जब वह पक्कर

चाशनी की तरह हो जाय तब उसका शर्बत बनाकर बोतलों में भरकर रख लीजिये ।

यह शर्बत स्वादिष्ठ, वीर्यवर्द्धक तथा शीतलता पहुँचानेवाला होता है ।

अनन्नास का शर्बत

आवश्यक सामग्री—एक पाव ताजे पके अनन्नास, डेढ़ पाव सफेद दानेदार चीनी तथा डेढ़ पाव स्वच्छ ताजा पानी ।

बनाने की विधि—अनन्नास का शर्बत भी सेब के शर्बत बनाने की प्रणाली द्वारा बनाकर तैयार किया जा सकता है ।

यह शर्बत बहुत शीतलता प्रदान करनेवाला तथा रक्त-विकार-नाशक होता है ।

अमरूद का शर्बत

आवश्यक सामग्री—ताजे पके हुए अमरूद आधा सेर, सफेद दानेदार चीनी डेढ़ सेर तथा स्वच्छ और ताजा पानी डेढ़ सेर ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले अमरूदों का छिलका उतारकर उन्हें काट लीजिये और उनके बीजों को अलग कर दीजिये । अब अमरूद के गूदे को पत्तीली में पानी के साथ धीमी आग पर पकाइये । जब पत्तीली का पानी जलकर आधा रह जाय तब उसे उतारकर ठण्डा कर लीजिये । जब वह ठण्डा हो जाय तब उसे लीजिये । इस छने हुए पदार्थ को अब दुबारा पत्तीली में डालकर तथा उसमें चीनी मिलाकर आग पर चढ़ा दीजिये । इस प्रकार जब शर्बत बनकर तैयार हो जाय तब उसे बोतल में भरकर हरा रंग डाल दीजिये और कॉर्क से बन्द कर दीजिये ।

यह शर्बत बहुत ही लाभदायक होता है । यह पाचक, अग्नि और वायुनाशक है ।

केले का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पके हुए केले, तीन पाव सफेद दानेदार चीनी, आधा सेर पानी तथा तीन माशे छोटी इलायची महीन पिसी हुई ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम केलों को छीलकर उनके गूदे के छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिये । उनमें पिसी हुई इलायची डालकर हाथों से

मसल डालिये । अब गूदे में पानी मिलाकर पतीली को आग पर रखकर थोड़ी-सी गर्मी पहुँचाइये । थोड़ी देर बाद उसे उतारकर कपड़े में छान लीजिये । इसके पश्चात् उस छने हुए रस को फिर पतीली में डालकर चीनी मिलाइये और आग पर गर्म करके शर्वत बनाकर बोतलों में भरकर रख लीजिये । ऊपर से थोड़ा-सा हरा रंग डाल दीजिये ।

यह शर्वत शरीर को पुष्ट तथा गुर्दों को बल प्रदान करता है ।

कच्चे आम का शर्वत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर कच्चे आमों का रस, रासायनिक पद्धति द्वारा निकाला हुआ, तीन पाव सफेद दानेदार चीनी तथा आधा सेर पानी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम किसी वर्तन में चीनी और पानी मिलाकर आग पर चढ़ा दे और उसे धीमी आग से गर्म करे । जब चीनी पानी में अच्छी तरह घुलकर मिल जाय तब उसमें आम का रस मिला दीजिये । जब चाशनी बनकर तैयार हो जाय तब उसे दूध की लस्सी से साफ करके शर्वत बना लीजिये । इसके पश्चात् उसमें हरा रंग डालकर बोतल में भर लीजिये ।

यह शर्वत नकसीर, रक्त-प्रदरादि रोगों के लिए बहुत लाभदायक है ।

काले शहतूत का शर्वत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर काले शहतूत, डेढ़ सेर सफेद दानेदार चीनी तथा एक सेर स्वच्छ ताजा पानी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम शहतूतों को पतीली या अन्य किसी वर्तन में डालकर पानी के साथ धीमी आग पर गर्म करिये । इसी समय उन्हें हाथ से मसलकर पानी में मिला दीजिये । अब उसे नीचे उतारकर कपड़े में छान लीजिये । इस छने हुए रस को अब दुबारा पतीली में डालकर चीनी मिला दीजिये और शर्वत बनाकर बोतलों में भर लीजिये । लाल रंग मिलाकर काँक द्वारा बोतल बन्द कर दीजिये ।

हरे शहतूतों का शर्वत भी आप उपरोक्त विधि द्वारा बना सकते हैं । परन्तु इसमें चीनी उसने थोड़ी कम पड़ती है । यह शर्वत कण्ठ-रोग में बहुत लाभ पहुँचाते हैं ।

पके आम का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पके आमों का रस, तीन पाव सफेद दानेदार चीनी तथा आधा सेर स्वच्छ ताजा पानी ।

बनाने की विधि—रासायनिक पद्धति से निकाला हुआ पके आमों का रस लेकर चीनी तथा पानी के साथ कच्चे आम के शर्बत बनाने की विधि द्वारा पके आम का शर्बत भी बनाकर तैयार कर लीजिये ।

यह शर्बत रक्त-विकार नाशक, पौष्टिक तथा स्वादिष्ट होता है ।

आमले का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पके हुए बड़े आमले, एक सेर सफेद दानेदार चीनी तथा दो सेर स्वच्छ पानी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आमलों की गुठली निकालकर उनके गूदे को टुकड़े-टुकड़े करके पानी में डालकर आग पर चढ़ा दीजिये । आमले के टुकड़ों को लकड़ी के चमचे से रगड़ दीजिये । जब आमले के टुकड़े पानी में घुल जायँ और उनका एक तिहाई पानी जल जाय तब उनको उतारकर ठण्डा कर लीजिये और कपड़े में छानकर उस रस में चीनी मिलाकर फिर आग पर चढ़ा दीजिये । गर्म होकर जब उसकी चाशनी-सी बन जाय तब उसे उतारकर शर्बत बना लीजिये और हरा रंग मिलाकर बोतलों में भर लीजिये ।

आमले का शर्बत सुजाक, प्रमेह, प्रदर, नकसीर आदि बीमारियों के लिए बहुत ही लाभप्रद है ।

इमली का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बढिया गूदेदार इमली, तीन सेर दानेदार सफेद चीनी, दो सेर ताजा स्वच्छ पानी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम इमली को छीलकर उनकी गुठलियाँ निकालकर अलग कर लीजिये । अब इमली को पानी के साथ कलई या अल्मोनियम के बर्तन में आग पर चढ़ा दीजिये । जब इमली गर्म होकर नर्म हो जाय तब उसे लकड़ी के चमचे से रगड़कर उसके रस को पानी में मिलाते रहिये । जब उसका आधा पानी जल जाय और इमली

का गूदा पानी में अच्छी तरह घुल जाय तब उसे नीचे उतारकर ठण्डा कर लीजिये और उस वचे हुए गूदे को जो पानी में नहीं घुल पाया है हाथ से मसलकर पानी में मिला दीजिये। इसके पश्चात् उस इमली मिले हुए पानी को कपड़े में छानकर उसमें चीनी मिला दीजिये और उसका शर्वत बनाकर बोतलो में भर लीजिये।

यह शर्वत लू लगने से बचाता है तथा आमाशय को बल पहुँचाता है।

तरबूजे का शर्वत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मीठे तरबूजे का गूदा और रस, दस छटाँक ताजा पानी तथा आधा सेर सफेद दानेदार चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम तरबूजे के गूदे और रस को पानी में डालकर आग पर चढ़ा दीजिये। एक घण्टे तक गरम होने के बाद उसे उतार लीजिये। अब तरबूजे और पानी के मिले हुए रस को कपड़े में छानकर दुबारा फिर उसमें चीनी मिलाकर आग पर चढ़ा दीजिये। जब दोनों चीजे मिलकर चाशनी के समान हो जायें तब उनका शर्वत बनाकर बोतलो में भर लीजिये।

तरबूजे का शर्वत बहुत ही लाभदायक और स्वास्थ्यवर्द्धक होता है। यह बढती हुई प्यास को कम करता है। रेगिस्तानी देशों में अधिकतर इसी शर्वत का प्रयोग किया जाता है। क्योंकि वहाँ तरबूज बहुतायत से होता है।

खरबूजे का शर्वत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पके हुए मीठे खरबूजे, डेढ़ सेर सफेद दानेदार चीनी तथा डेढ़ सेर स्वच्छ ताजा पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम खरबूजे काटकर उनका छिलका और बीज अलगकर गूदे को पानी के साथ किसी बर्तन में आग पर चढ़ा दीजिये। जब गूदा नरम होकर पानी में घुल जाय तब उसे उतारकर तरबूज के शर्वत की भाँति शर्वत बनाकर तैयार कर लीजिये और रंग डालकर बोतल में भरकर रख लीजिये। आवश्यकता पड़ने पर निकालकर प्रयोग में लायें।

यह शर्वत बहुत ही रुचिकर तथा स्वास्थ्यवर्द्धक होता है।

पेठे का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर सफेद पेठा, एक सेर सफेद दानेदार चीनी तथा तीन पाव पानी ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले पेठे को छील और काटकर उसका छिलका और बीज अलग कर दीजिये । अब पेठे के गूदे का टुकड़ा करके धो लीजिये और उनको पानी के साथ किसी बर्तन में आग पर चढ़ा दीजिये । उबालते समय गूदे को चमचे से दबा-दबाकर पीसते रहिये । इस प्रकार जब सब गूदा गलकर घुल जाय तब उसे उतारकर छान लीजिये । इसके पश्चात् उस रस को बर्तन में डालकर उसमें चीनी मिला दीजिये और उसे फिर आग पर चढ़ा दीजिये । जब चीनी रस में खूब घुल मिल जाय तब उसका शर्बत बना लीजिये ।

पेठे का शर्बत मानसिक रोगों को लाभ तथा हृदय को बल पहुँचाता है ।

फूलों का शर्बत

शर्बत बनफशा

आवश्यक सामग्री—एक पाव बनफशा के फूल, डेढ़ सेर दानेदार चीनी तथा डेढ़ सेर स्वच्छ जल ।

बनाने की विधि—बनफशा के फूलों को किसी बर्तन में पानी में डालकर चार पहर तक भिगोकर उबाल लीजिये । जब उसका आधा पानी जल जाय तब उसे उतारकर फूलों के रस को कपड़े से छान लीजिये । अब उसमें चीनी मिलाकर दुबारा आग पर चढ़ाकर उबाल लीजिये । इसके पश्चात् उसमें लाल रंग मिलाकर शर्बत बनाइये तथा साफ बोतलों में भरकर रख लीजिये ।

यह शर्बत पसली, फेफड़े और गले की बीमारियों को लाभ पहुँचाता है । सिरदर्द को दूर करने की यह अचूक दवा है ।

केवड़े का शर्बत

आवश्यक सामग्री—ताजा केवड़े का फूल आधा पाव, डेढ़ पाव चीनी तथा आधा सेर पानी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम फूलों को पानी में डालकर चार पहर

तक भिगोइये । इसके पश्चात् उसको किसी वर्तन में डालकर पानी-सहित आग पर चढ़ा दीजिये । जब उसका आधा पानी जल जाय तब उसे उतारकर छान लीजिये । छानने से जो रस निकले उसमें चीनी मिलाकर फिर आग पर चढ़ा दीजिये । थोड़ी देर बाद उसे उतारकर शर्वत बना लीजिये ।

यह शर्वत शीतलता प्रदान करता है । मूर्छा तथा बुखार को दूर करने के लिए बहुत ही उपयुक्त औषधि है ।

शर्वत केवड़ा (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—डेढ़ पाव अर्क केवड़ा, आधी छटाँक चन्दन का बुरादा, डेढ़ पाव सफेद दानेदार चीनी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम केवड़े के अर्क में चन्दन का बुरादा डालकर रातभर भीगने दीजिये । सवेरे उसको धीमी आग पर गर्म करिये । जब केवड़े का आधा अर्क जल जाय तब उसे उतारकर छान लीजिये । इसके पश्चात् उसमें चीनी डालकर शर्वत की तरह बना लीजिये । यह सबसे बढ़िया केवड़े का शर्वत है ।

गुलाब का शर्वत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर ताजा गुलाब के फूल, एक सेर पानी तथा आधा सेर चीनी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गुलाब के फूलों की कलियाँ निकालकर पानी में डाल दीजिये और आग पर चढ़ा दीजिये । जब उसका आधा पानी जल जाय तब उसे ठण्डा कर हाथों से मलकर कपड़े में छान लीजिये । जब उनका सब रस निकल आवे तब उसमें चीनी मिलाकर शर्वत बना लीजिये और उसमें गुलाबी रंग डालकर बोतल में भरकर रख लीजिये ।

यह शर्वत बहुत ही शीतल तथा अन्य बीमारियों को दूर करने लाभ पहुँचाता है ।

गुलाब का शर्वत (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—एक पाव गुलाब के फूलों की कली, एक सेर पानी, तीन पाव दानेदार सफेद चीनी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजा गुलाब के फूलों की कलियाँ निकालकर उन्हें पानी में औटा लीजिये । जब पानी पाव भर जल जाय तब उस बर्तन को उतारकर कलियों को हाथों से मलकर उनका रस निकाल लीजिये । इसी प्रकार उन कलियों को तीन बार औटाकर तीन ही बार रस निकाल लीजिये । इसके पश्चात् उस रस में चीनी डालकर शर्बत बना लीजिये ।

शर्बत को यदि और भी उत्तम बनाना चाहे तो उसमें पानी के बजाय गुलाब-जल का प्रयोग कीजिये । यह शर्बत सर्वोत्तम शर्बत होता है ।

गुलाब का शर्बत (तीसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर गुलाब के सूखे फूल, सफेद चन्दन का आधा सेर बुरादा, आठ तोले काली मिर्चों का चूर्ण, दो सेर पानी, ढाई सेर मिश्री ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गुलाब के फूल, चन्दन का चूर्ण और मिर्च का चूर्ण पानी में डालकर रातभर भीगा रहते दीजिये । इसके पश्चात् बर्तन को आग पर चढ़ा दीजिये । जब उसका आधा पानी जल जाय तब उसे उतारकर उनको मसलकर उनका रस निकाल लीजिये । अब उसमें चीनी डालकर दुबारा आग पर चढ़ा दीजिये और शर्बत बना लीजिये । उसमें एसेन्स डालकर शर्बत बोतलो में भर लीजिये ।

यह शर्बत दाहनाशक है, हृदय और मस्तिष्क को बल प्रदान करके चित्त को प्रसन्न करता है ।

गुड़हल का शर्बत

आवश्यक सामग्री—एक पाव गुड़हल के सूखे हुए फूल, सवा सेर सफेद दानेदार चीनी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम फूलों को पानी में डालकर रात भर भिगोइये । प्रातः फूल मिले हुए पानी को आग पर चढ़ा दीजिये । चूल्हे में धीमी-धीमी आग जलाइये । जब उसका आधा पानी जल जाय तब उसे उतारकर छान लीजिये और फिर उसमें चीनी मिलाकर शर्बत बना लीजिये ।

यह शर्वत प्रदर, हिस्टीरिया आदि रोगों में बहुत लाभकारी है। इसके अतिरिक्त और भी बहुत से रोगों को नष्ट करके लाभ पहुँचाता है।

गुड़हल का शर्वत (दूसरी विधि)

वनाने की विधि—पचास गुड़हल के फूलों को सज्जी और जीरा रहित करके आधा पाव कागजी नीबू के रस में डालकर चार प्रहर तक भिगोये। इसके पश्चात् एक वर्तन में पावभर वर्षा का जल आग पर चढ़ा दीजिये। उसमें अब आधा सेर चीनी डालकर उसकी चाशनी बना लीजिये। चाशनी का मैल साफ करके उसमें भीगे हुए फूलों वाला नीबू का रस कपड़े में छानकर मिला दीजिये। उसे फिर दुबारा गर्म करके शर्वत बना लीजिये।

यह शर्वत भी बहुत लाभदायक है। अनेक बीमारियों में लाभ पहुँचाता है।



चाय

चाय का प्रयोग तथा उसके गुण

‘चा’ शब्द जो कि चीन, भारत और अफगानिस्तान में प्रचलित है चीनी और मेदारिन भाषा का है। यह शब्द तारतर लोगो द्वारा बनाया गया था। सब पेयों में सबसे अधिक प्रचलित पेय चाय ही है। भिन्न-भिन्न देशों में चाय पीने की भिन्न-भिन्न प्रथाएँ हैं। चाय दो मुख्य भागों में विभाजित की जाती है—(१) काली चाय—जिसमें बोहिया, कौगू, उलाग, पीको तथा सूचावा आती है और (२) हरी चाय (चीन की)—जिसमें ‘गन पाउडर’ या ‘पर्ल’ तथा ‘हायसन’ आती है।

चाय यदि योग्य परिमाण में ली जाय तो वह हानिकारक नहीं होती। साधारण परिमाण की चाय में एक ताजगी और उल्लासित करनेवाली एक खुशबू रहती है। इसका स्वाद थोड़ा कड़ुवा होता है।

इंग्लैण्ड, चीन, जापान, रूस, अफगानिस्तान आदि देशों में चाय को राष्ट्रीय पेय मानते हैं। चीन में तो चाय का प्रयोग अनादि काल से होता चला आ रहा है। चीनी लोग चाय को भोजन के पश्चात् पाचक पदार्थ की तरह पीते हैं। वे फीकी चाय पीते हैं। यह चाय छोटे बिना डण्डी के प्याले में बिना चीनी और दूध के बनाते हैं। उनका मत है कि चीनी और दूध चाय की असली सुगन्ध को छिपा देते हैं।

चीनी लोगो का कहना है कि सबसे अच्छी पत्तियों का ही प्रयोग करना चाहिये। यह पेय सबसे अच्छा चीनी मिट्टी के बर्तनों में ही तैयार किया जा सकता है। चाय बनाने के पहिले बर्तन को गर्म पानी से गर्म कर लेना चाहिये, उसके बाद चाय बनाकर पीने से चाय बहुत ही स्वादिष्ट बनती है।

अफगान देश के लोग अपने अतिथियों का सत्कार चाय द्वारा ही करते हैं। वहाँ के निवासी बहुत ही स्वच्छता के साथ चाय बनाकर प्यालों में अपने अतिथियों को पिलाते हैं।

रूस में भी चाय का बहुत उपयोग किया जाता है। वहाँ इसे 'समोवट' में बनाते हैं, जिस प्रकार काश्मीर के लोग बनाते हैं। जिस बर्तन में चाय बनाई जाती है उसमें एक मलमल की थैली में लौंग, इलायची, दालचीनी भरकर डाल देते हैं और चाय बनाकर पीते हैं। रूस के निवासी यात्रा में अपने साथ चाय की सामग्री लेकर चलते हैं। वहाँ हर स्टेशन पर गर्म पानी से भरा हुआ बर्तन रखा रहता है। जब गाड़ी स्टेशन पर ठहरती है तब वे अपनी चाय बनाकर पी लेते हैं।

तिब्बत के लोग चाय को खूब पसन्द करते हैं। वे इसमें छाल, मक्खन और खुशबू लाने के लिए चीनी के स्थान पर पहाड़ी नमक प्रयोग में लाते हैं।

अमेरिका के लोग 'फीकी' चाय पीना पसन्द करते हैं। वे इसमें तीक्ष्णता लाने के लिए महीन नींबू का टुकड़ा मिलाते हैं। वे दूध या मलाई प्रयोग में नहीं लाते। स्वादिष्ठ बनाने के लिए नींबू के टुकड़े के साथ लौंग डालते हैं।

अधिकतर अमेरिकन बर्फ में ठंडी की हुई चाय पीते हैं। वे चाय बनाकर ठंडी करने के लिए 'रिफ्रीजरेटर' में रख देते हैं। ठंडी हो जाने के बाद गिलासों में बर्फ और चीनी डालकर पीते हैं।

ससार में सबसे अधिक चाय इंग्लैंड के लोग पीते हैं। वे सुबह ग्यारह बजे और दोपहर को चार और पाँच बजे चाय पीते हैं। उनका कहना है, मानसिक या शारीरिक थ्रम से उत्पन्न हुई थकावट को दूर करने का एकमात्र साधन चाय ही है। यह थकावट को दूर करके चुस्ती लाती है।

सादा चाय

आवश्यक सामग्री—आवश्यकतानुसार चाय की पत्ती, दूध तथा चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम जितनी चाय बनानी हो उसी अन्दाज से अलमोनियम की केंतली या पत्तीली में पानी भरकर चूल्हे पर चढ़ा दीजिये। जब पानी खूब खीलने लगे तब उनमें अन्दाज से चाय डाल दीजिये। जब चाय रंग छोड़ने लगे तब उसे नीचे उतार लीजिये। उसके पश्चात् प्यालों में आवश्यकतानुसार दूध और चीनी डालकर पीजिये।

चाय

चाय का प्रयोग तथा उसके गुण

‘चा’ शब्द जो कि चीन, भारत और अफगानिस्तान में प्रचलित है चीनी और मेदारिन भाषा का है। यह शब्द तारतर लोगो द्वारा बनाया गया था। सब पेयो में सबसे अधिक प्रचलित पेय चाय ही है। भिन्न-भिन्न देशों में चाय पीने की भिन्न-भिन्न प्रथाएँ हैं। चाय दो मुख्य भागों में विभाजित की जाती है—(१) काली चाय—जिसमें बोहिया, कौगू, उलाग, पीको तथा सूचावा आती है और (२) हरी चाय (चीन की)—जिसमें ‘गन पाउडर’ या ‘पर्ल’ तथा ‘हायसन’ आती है।

चाय यदि योग्य परिमाण में ली जाय तो वह हानिकारक नहीं होती। साधारण परिमाण की चाय में एक ताजगी और उल्लासित करनेवाली एक खुशबू रहती है। इसका स्वाद थोड़ा कड़वा होता है।

इंग्लैण्ड, चीन, जापान, रूस, अफगानिस्तान आदि देशों में चाय को राष्ट्रीय पेय मानते हैं। चीन में तो चाय का प्रयोग अनादि काल से होता चला आ रहा है। चीनी लोग चाय को भोजन के पश्चात् पाचक पदार्थ की तरह पीते हैं। वे फीकी चाय पीते हैं। यह चाय छोटे बिना ढण्डी के प्याले में बिना चीनी और दूध के बनाते हैं। उनका मत है कि चीनी और दूध चाय की असली सुगन्ध को छिपा देते हैं।

चीनी लोगो का कहना है कि सबसे अच्छी पत्तियों का ही प्रयोग करना चाहिये। यह पेय सबसे अच्छा चीनी मिट्टी के बर्तनों में ही तैयार किया जा सकता है। चाय बनाने के पहिले बर्तन को गर्म पानी से गर्म कर लेना चाहिये, उसके बाद चाय बनाकर पीने से चाय बहुत ही स्वादिष्ट बनती है।

अफगान देश के लोग अपने अतिथियों का सत्कार चाय द्वारा ही करते हैं। वहाँ के निवासी बहुत ही स्वच्छता के साथ चाय बनाकर प्यालों में अपने अतिथियों को पिलाते हैं।

रूस में भी चाय का बहुत उपयोग किया जाता है। वहाँ इसे 'समोवट' में बनाते हैं, जिस प्रकार काश्मीर के लोग बनाते हैं। जिस बर्तन में चाय बनाई जाती है उसमें एक मलमल की थैली में लौंग, इलायची, दालचीनी भरकर डाल देते हैं और चाय बनाकर पीते हैं। रूस के निवासी यात्रा में अपने साथ चाय की सामग्री लेकर चलते हैं। वहाँ हर स्टेशन पर गर्म पानी से भरा हुआ बर्तन रक्खा रहता है। जब गाड़ी स्टेशन पर ठहरती है तब वे अपनी चाय बनाकर पी लेते हैं।

तिब्बत के लोग चाय को खूब पसन्द करते हैं। वे इसमें छाल, मक्खन और खुशबू लाने के लिए चीनी के स्थान पर पहाड़ी नमक प्रयोग में लाते हैं।

अमेरिका के लोग 'फीकी' चाय पीना पसन्द करते हैं। वे इसमें तीक्ष्णता लाने के लिए महीन नीबू का टुकड़ा मिलाते हैं। वे दूध या मलाई प्रयोग में नहीं लाते। स्वादिष्ट बनाने के लिए नीबू के टुकड़े के साथ लौंग डालते हैं।

अधिकतर अमेरिकन बर्फ में ठडी की हुई चाय पीते हैं। वे चाय बनाकर ठडी करने के लिए 'रिफ्रिजरेटर' में रख देते हैं। ठडी हो जाने के बाद गिलासों में बर्फ और चीनी डालकर पीते हैं।

ससार में सबसे अधिक चाय इंग्लैंड के लोग पीते हैं। वे सुबह ग्यारह बजे और दोपहर को चार और पाँच बजे चाय पीते हैं। उनका कहना है, मानसिक या शारीरिक श्रम से उत्पन्न हुई थकावट को दूर करने का एकमात्र साधन चाय ही है। यह थकावट को दूर करके चुस्ती लाती है।

सादा चाय

आवश्यक सामग्री—आवश्यकतानुसार चाय की पत्ती, दूध तथा चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम जितनी चाय बनानी हो उसी अन्दाज से अलमोनियम की क्रेतली या पतीली में पानी भरकर चूल्हे पर चढ़ा दीजिये। जब पानी खूब खौलने लगे तब उसमें अन्दाज से चाय डाल दीजिये। जब चाय रंग छोड़ने लगे तब उसे नीचे उतार लीजिये। इसके पश्चात् प्यालो में आवश्यकतानुसार दूध और चीनी डालकर पीजिये।

चाय (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—चाय की पत्ती, दालचीनी, इलायची, काली मिर्च, दूध तथा चीनी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आवश्यकतानुसार पानी किसी बर्तन में भरकर आग पर रख दीजिये । बर्तन का मुँह ढँक दीजिये । जब पानी खौलने लगे तब उसमें सब मसाला डालकर ऊपर से चाय की पत्ती डाल दीजिये । अब बर्तन को आग से उतार लीजिये । इसके पश्चात् उसमें दूध और चीनी मिलाकर छान लीजिये और पीने के काम में लाइये । मसाला अन्दाज से ठीक ही होना चाहिये । अधिक होने पर स्वाद बिगड़ जायगा ।

तुलसी की पत्तियों की चाय

आवश्यक सामग्री—तुलसी की पत्तियाँ, काली मिर्च तथा चीनी व दूध ।

बनाने की विधि—पानी बर्तन में भरकर आग पर उबालने के लिए रख दीजिये । उसमें तुलसी की पत्तियाँ और काली मिर्च पीसकर डाल दीजिये । जब उसमें तीन-चार उबाल आ जायँ तब उसे उतार लीजिये । इसके पश्चात् उसमें चीनी और दूध मिलाकर पीजिये ।

यदि आपको जुकाम और खाँसी है तो चाय पीकर थोड़ी देर के लिए मुँह ढँककर सो जाइये । इससे जुकाम और खाँसी बहुत शीघ्र ठीक हो जायगी ।

अदरक की चाय

आवश्यक सामग्री—अदरक, चीनी तथा दूध ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम किसी बर्तन में आवश्यकतानुसार पानी भरकर आग पर उबालने के लिए रख दीजिये । अब अदरक को धोकर साफ करिये और छीलकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिये । जब बर्तन का पानी खूब खौलने लगे तब उसमें अदरक के टुकड़े डाल दीजिये । थोड़ी देर बाद बर्तन को नीचे उतार लीजिये । इसके पश्चात् प्यालो में आवश्यकतानुसार चीनी तथा दूध मिलाकर पीजिये । यह चाय जुकाम-सर्दी तथा सर दर्द आदि के लिए बहुत लाभदायक है ।

पोदीने की चाय

आवश्यक सामग्री—पोदीने की पत्तियाँ, चीनी तथा दूध ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पत्तीली में आवश्यकतानुसार पानी भरकर उबालने के लिए आग पर रख दीजिये । जब पानी खौलने लगे, तब उसमें पोदीने की पत्तियाँ तोड़कर डाल दीजिये । जब पत्तियाँ रंग छोड़ने लगे तब उन्हें उतार लीजिये । इसके पश्चात् उसमें चीनी तथा यदि आवश्यक समझे तो दूध भी मिलाकर पीने के काम में लावे ।

यह चाय बहुत ही लाभदायक होती है । यह पेट की गर्मी को शान्त करके तरावट पहुँचाती है तथा छोटे बच्चों को कै-दस्त में बहुत ही लाभदायक है ।

नारंगी की चाय

आवश्यक सामग्री—नारंगी के छिलके, पानी, चीनी तथा दूध ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पानी उबालने के लिए आग पर रख दीजिये । जब पानी में उबाल आने लगे तब उसमें नारंगी के छिलके डाल दीजिये । थोड़ी देर बाद उतारकर उसमें दूध और चीनी मिलाइये और पीने के काम में लाइये ।

यह चाय पीने में बहुत स्वादिष्ट होती है तथा मलेरिया, जुकाम आदि बीमारियों में बहुत लाभ पहुँचाती है ।

नीबू की चाय

आवश्यक सामग्री—एक सेर पानी, एक नीबू तथा चीनी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पत्तीली में पानी उबालिये । उबालते समय उसमें नीबू का रस तथा उसके छिलके भी डाल दीजिये । जब वह खूब उबल जायँ और पानी जलकर दस छटाँक रह जाय तब इसे उतार लीजिये । इसके पश्चात् इसे छान चीनी मिलाकर पीजिये ।

यह चाय मलेरिया बुखार, शूल, गठिया तथा जिगर के रोगियों को बहुत लाभ पहुँचाती है ।

बर्फ की चाय

आवश्यक सामग्री—चाय की पत्ती, चीनी, नीबू तथा पुदीना ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम उबलते हुए पानी में चाय की पत्ती डाल उसे थोड़ी देर और उबालकर स्ट्राग चाय तैयार कर लीजिये । इसके पश्चात् चीनी मिलाकर गिलास में कुटी हुई बर्फ भर दीजिये । ऊपर से गर्म चाय डालकर नीबू का रस और पुदीना डाल दीजिये । इस प्रकार बर्फ की ठंडी चाय बनकर तैयार हो जायगी । इसे शर्बत की तरह पीजिये ।

काँफी तथा अन्य पेय

आइस्ड काँफी (Iced Coffee)

आवश्यक सामग्री—चार चम्मच काँफी पाउडर, दो कप उबला हुआ पानी, $\frac{1}{2}$ कप दूध, आवश्यकतानुसार शक्कर व क्रीम।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दो चम्मच पानी में काफी डालकर मिलाइये। ऊपर से उबलता हुआ पानी डालिये। अब काँफी को हिलाकर उवालिये। जब वह खूब उबलने लगे तभी ठंडा पानी छिड़किये। काँफी को ढँककर थोड़ी देर तक रक्खी रहने दीजिये। इसके पश्चात् उसे इस प्रकार उँडेलिये कि चूरा नीचे रह जाय। अब दूध डालकर बर्फ में लगा दीजिये। ऊपर से फोटी हुई क्रीम डालकर इसे पीने के काम में लाइये। यह बहुत स्वादिष्ठ बनती है।

रेफ्रिजिरेटर में काँफी तैयार करना

बनाने की विधि—सर्वप्रथम डबल स्ट्रांग काफी उवालिये। फिर उसे अच्छे प्रकार से बद करके ठंडी होने तक रेफ्रिजिरेटर में रख दीजिये। अब इसे आइस ट्रेज में डालकर जमा दीजिये। जब जम जाय तब गिलासों में काफी के क्यूब डालिये। बहुत गर्म दूध में (ग्लास के पौन भाग तक) क्यूब पिघलने के लिए डाल दीजिये। ऊपर से फोटी हुई फ्लेवरवाली क्रीम डालकर पीने के काम में लाइये।

लस्सी

आवश्यक सामग्री—आवश्यकतानुसार दही, नमक या चीनी तथा बर्फ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दही में थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर गाढा होने तक रई से खूब मथिये। इसके पश्चात् उसमें स्वाद के अनुसार नमक या चीनी तथा बर्फ डालकर पीजिये। ऊपर से थोड़ा-सा गुलाबजल या केवड़ा डालकर सुगन्धित बनाइये।

ठंडाई

आवश्यक सामग्री—दो चम्मच घोटे हुए बादाम, दो चम्मच घोटे हुए पिश्ते, मिला पिस्त हुआ मसाला (इलायचियाँ, दालचीनी, जायफल आदि), शहद, दूध तथा शक्कर में लगाई हुई कुछ चेरियाँ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सब सामग्री को दूध में डालकर अच्छी तरह से मिला लीजिये। इनको खूब फेटिये। इसके पश्चात् छोटे-छोटे गिलासों में भरकर ऊपर से चेरियाँ रखकर पीने के काम में लाइये। यह गर्मी के दिनों में बहुत लाभ पहुँचाती है।

फ़्रूट काकटेल

आवश्यक सामग्री—नारंगी का रस या शर्बत, सोडा वाटर, नीबू, फल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सोडे में नारंगी का रस या शर्बत मिला दीजिये। फिर उसमें नीबू का रस निचोड़ दीजिये। इसके पश्चात् उसमें नारंगी की फाँके, केले की फाँके और अगूर डालकर प्रयोग में लाइये।

क्वेस्ट कॉकटेल

आवश्यक सामग्री—डेढ कप नारंगी का रस, पाव कप नीबू का रस, दो अण्डों की जर्दी, एक चम्मच पिसी हुई सोठ, नारंगी के सूखे छिलके का टुकड़ा।

बनाने की विधि—नारंगी के छिलके के अलावा बाकी की सब चीजों को मिला लीजिये। फिर उन्हें बोतल में तीन मिनट तक हिलाइये। इसके पश्चात् बर्फ में लगाये हुए ग्लासों में छान लीजिये। पीने से पहिल उसमें नारंगी का छिलका कद्दूकस करके डालिये।

मिल्क शेक

आवश्यक सामग्री—दो कप बर्फ में लगा हुआ दूध या नारियल का दूध, एक चम्मच क्रीम, एक चेरी तथा स्वाद के अनुसार शक्कर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दूध में शक्कर मिला दीजिये। इसको एग वाटर से अच्छी प्रकार फेटिये। ऊपर से फेटी हुई क्रीम और चेरी रखकर पीने के काम में लाइये।

पोम कोला

आवश्यक सामग्री—दो कप पानी, आधा कप शक्कर, डेढ़ कप अनार का रस, एक कप अगूर का रस, एक कप मीठे नीबू का रस ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पानी में शक्कर मिलाकर चाशनी बनाइये । फिर उसे ठंडी करके उसमें फलों का रस मिलाइये । अब उसे बर्फ पर से उँडेलकर जग में डालिये । यदि चाहें तो ऊपर से सोडा-वाटर मिलाकर पीजिये । रंगीन बनाने के लिए ऊपर से गुलाबी रंग की थोड़ी सी बूँदें डाल दीजिये ।

औरेंज ड्यू

आवश्यक सामग्री—दो नारंगियाँ, एक चम्मच शहद तथा चुटकी भर नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम नारंगी और नीबू का रस निचोड़कर मिलाइये । शहद को गर्म कर लीजिये । इसे रस में मिलाकर ऊपर से नमक डाल दीजिये । इसके पश्चात् इसे बर्फ में लगाकर नारंगी या अनन्नास की फाँकों के साथ परोसिये और पीने के काम में लाइये ।

स्पाइसी पंच

आवश्यक सामग्री—एक कप पानी, एक कप शक्कर, छः लौंग, एक इंच दालचीनी का टुकड़ा, पाव कप नीबू का रस, एक कप नारंगी का रस, हरा पुदीना, कूटा हुआ पिपरमेट तथा थोड़ा-सा हरा रंग ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पानी में शक्कर डालकर खूब उबालिये । उसके झाग निकालिये और उसमें दालचीनी तथा लौंग डाल दीजिये । अब उसे ढाँककर ठंडा कर लीजिये । ऊपर से शेष सामग्री डाल दीजिये । इसके पश्चात् जग में बर्फ भरकर ऊपर से इसे छान लीजिये और पीने के काम में लाइये ।

टमरिंड फ्रिड

आवश्यक सामग्री—दो नीबू, कूटी हुई इमली, तीन इंच बदरख का टुकड़ा, एक इंच दालचीनी का टुकड़ा, चुटकी भर नमक तथा शक्कर ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम प्याले में बदरख, छोटे-छोटे टुकड़ों में

तोड़ी हुई इमली, दालचीनी, नमक और शक्कर डालिये । फिर तीन कप उबलता हुआ पानी डालिये । अब इसे ढाँककर ठंडा होने तक रख दीजिये । अब इसे पतली जाली में से छानिये और बर्फ में लगा दीजिये । पीने से पहिले इसमें बर्फ में लगा सोडावाटर डाल लीजिये । सुन्दर बनाने के लिए गुलाबी रंग डालकर मिला दीजिये ।

आइस क्रीम

आवश्यक सामग्री—दूध, शक्कर, पानी की बर्फ, नमक तथा शोरा ।

बनाने की विधि—बाजार से आइसक्रीम जमाने की बाल्टी मँगाइये । बाल्टी के अन्दर के डिब्बे में दूध भर दीजिये । डिब्बे के चारों ओर लकड़ी की बाल्टी में पानी की बर्फ, नमक और शोरा भरकर थोड़ी देर तक इधर-उधर चलाइये । इस प्रकार आधे घंटे में बर्फ जमकर तैयार हो जायगी । खाने में यह बहुत ही स्वादिष्ट होती है ।

मलाई की कुलफी

आवश्यक सामग्री—एक सेर दूध, आधा पाव शक्कर, पिस्ते, चार सेर बर्फ, एक पाव साँभर नमक, $\frac{3}{4}$ छटाँक शोरा, केवडा या गुलाब-जल ।

बनाने की विधि—दूध को कड़ाही में डालकर आग पर चढ़ाकर बराबर चलाते रहिये । जब वह जलकर तीन पाव रह जाय तब उसमें शक्कर डालकर उतार लीजिये । फिर उसमें कटे-छिले पिस्ते, केवडा या गुलाब-जल मिलाकर कुलफियों में भर दीजिये और गुँधे हुए मैदे या आटे से ढक्कन ऐसा चिपका दीजिये कि दूध उसमें से निकलने न पाये । अब चार सेर पानी की जमी हुई बर्फ, नमक तथा शोरा लेकर रख लीजिये । थोड़ी बर्फ को तोड़कर घड़े में डाल दीजिये और ऊपर से थोड़ा नमक तथा शोरा छिड़ककर कुछ कुलफियाँ लगा दीजिये । इसी प्रकार ऊपर से फिर नमक और बर्फ की तह लगाकर कुलफियाँ लगा दीजिये । ऊपर से फिर बर्फ, नमक और शोरे की तह लगा दीजिये । घड़े में चारों ओर बर्फ लगा दीजिये । घड़े का मुँह ढँककर उसको मोटे टाट या कम्बल में लपेट दें । कुछ-कुछ देर बाद घड़े को हिलाते रहे । एक घण्टे में कुलफी जम जायगी । अब कुलफी का मुँह खोलकर चाकू से जमी हुई बर्फ निकालकर खाइये ।

बड़े

अरबी के बड़े

आवश्यक सामग्री—अरबी, मसाला—धनियाँ, जीरा, मेथी, मिर्च हींग, इलायची, लौंग और घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आवश्यकतानुसार मोटी-मोटी एक-सी साफ अरबी उबालकर छील ले और उन्हे हथेली पर दबा-दबाकर उनके बड़े बना ले। इसके बाद सब मसाला, धनियाँ, जीरा, मेथी, मिर्च, हींग, इलायची और एक या दो लौंग थोड़े से अच्छे घी में भूनकर सूखा पाउडर जैसा बना ले। कड़ाही में थोड़ा-सा घी डालकर उसमें तले हुए बड़े तथा सब मसाला, नमक और खटाई डालकर भून ले। ऊपर से थोड़ा-सा गरम मसाला और कटा हरा धनियाँ छिड़क दे। इस प्रकार अरबी के बड़े बनकर तैयार हो जायँगे।

अरबी के पत्तों के बड़े

बनाने की विधि—सबसे पहले अरबी के पत्तों को धोकर काट लो। इसके पश्चात् काफी बेसन लेकर उसमें पत्ते, नमक, हरी मिर्च, अदरक और कटी प्याज मिलाकर उसे थोड़ा कड़ा गुँध लो। अब इस गुँधे हुए बेसन के बड़े बनाकर कड़ाही में घी डालकर तल लो।

कुछ पके हुए टमाटर छीलकर काट लो। धनियाँ, जीरा, हल्दी, मिर्च, अदरक और प्याज खूब पीसकर इस मसाले को पत्तीली में हींग डालकर भून लो। ऊपर से थोड़ा-सा मथा हुआ दही डाल दो। दही के भुन जाने पर टमाटर डाल दो। जब टमाटर भुन जाय तब उसमें थोड़ा-सा पानी डालकर उनका शोरवा (Soup) बना लो। इसके पश्चात् उसी पत्तीली में गरम मसाला और कटा हुआ साफ हरा धनियाँ डालकर उसे अँगोठी पर से उतार लो। अब तले हुए बड़े को गोदकर उसमें छोड़ दो और थोड़ी देर तक चम्मच से उन्हें उलटते-पुलटते रहो जिससे उनके अन्दर रस अच्छी तरह भर जाय। इस प्रकार उन बड़े में जब रस पुर जाय तब खाने के लिए परोस दो। यह बड़े बहुत ही स्वादिष्ट होते हैं।

बैंगन या भंटा के बड़े

आवश्यक सामग्री—काले व पतले गोल बैंगन, मैदा, घी, एक पाव दही, आधा सेर दूध, केसर, पिसी हुई इलायची, पिस्ते और किशमिश।

बनाने की विधि—सबसे पहिले काले व पतले गोल बैंगन लीजिये। उनको धोकर उनके गोल व पतले-पतले टुकड़े कर लीजिये। फिर थोड़ा-सा मैदा लेकर उसमें पानी मिलाकर खूब फेट लीजिये। इसके पश्चात् उन बैंगन के टुकड़ों को फिर धोकर उस मैदा में लपेट-लपेटकर कड़ाही में घी डालकर आग पर तल लीजिये। अब एक पाव दही व आधा सेर दूध में मिलाकर उसे अच्छी तरह से मथ लीजिये। फिर उसमें केसर, पिसी हुई इलायची, पिस्ता और किशमिश मिला दे। इसके पश्चात् अब उन तले हुए टुकड़ों को तैयार किये हुए दूध में भिगो दीजिये कुछ समय के बाद ये दूध में भीगकर खाने के योग्य हो जावेंगे। यह बड़े भी और वड़ों की तरह खाने में बहुत स्वादिष्ट होते हैं।

दूध के बड़े

आवश्यक सामग्री—दूध, खोवा, मेवे, पिसी हुई शक्कर, केवड़ा या गुलाब जल और थोड़ी सी वरफ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पाव भर दूध का छेना बनाकर एक कपड़े में बाँधकर लटका दीजिये। फिर एक सेर दूध लेकर कड़ाही में खूब गरम कर लीजिये। दूध जब जलकर आधे से कम रह जाय तब उसमें उसी छेने की टिकियाँ बनाकर उनके अन्दर मेवे या खोआ और शक्कर रख दीजिये। उसको थोड़ी देर के बाद आग पर से उतार लीजिये। उतारने से पहिले दूध में उन टिकियों को डाल दीजिये। सुगन्धि के लिए उसमें गुलाब या केवड़ा डाल दीजिये। साथ ही आवश्यकतानुसार शक्कर भी डाल दीजिये। कुछ देर बाद उनको प्लेट में निकालकर उनके ऊपर थोड़ी-सी वरफ डाल दीजिये, जिससे कि बड़े ठंडे हो जायँ। इस प्रकार आपके बड़े बनकर तैयार हो जायँगे। अब आप इन्हें खाने के लिए प्रयोग में ला सकते हैं। ये बड़े गरमी में मस्तिष्क को शीतल रखते हैं तथा खाने में बहुत ही स्वादिष्ट होते हैं।

कुछ नमकीन पकवान

आलू की टिकिया

आवश्यक सामग्री—एक सेर अच्छे आलू, हरा धनियाँ, हरी मिर्च, लाल मिर्च, अदरक, नमक, बेसन और एक पाव घी ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले आलू पानी में डालकर आग पर उबालने को रख दीजिये और अच्छी तरह उबल जाने पर उनको सिल पर पीस लीजिये । पीसते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि उनको हलके हाथों से पीसना चाहिये ताकि वह बहुत महीन न हो जाये । इसके पश्चात् सब मसाले मिला लीजिये । ऊपर से धनियाँ और अदरक भी काटकर डाल दीजिये । अब थोड़ा-सा बेसन पानी में घोलकर रख लीजिये और कड़ाही में घी डालकर पिसे हुए आलुओं की टिकियाँ बनाकर घोले हुए बेसन में लपेटकर तल लीजिये । जब लाल हो जायँ तब निकालकर प्लेट में रख लीजिये और हरे धनिये या टमाटर की चटनी के साथ खाने के काम में लाइये । यह टिकियाँ बहुत ही स्वादिष्ट होती हैं । अगर नमक-मिर्च की आवश्यकता समझे तो ऊपर से और डाल सकते हैं ।

आलू की कचौड़ी

आवश्यक सामग्री—आलू, घी, दो रस्ती हींग, छ माशा जीरा, एक तोला गरम मसाला, एक छटाक अमचूर, आटा, दो तोले पिसा नमक ।

बनाने की विधि—पहिले आलू को आग पर उवालकर छील लें और उन्हें अच्छी तरह मसल डाले जिससे उनमें गाँठें न रह जायँ । इसके पश्चात् कड़ाही में घी छोड़कर हींग, जीरा और दो मिर्च का वघार तैयार कर छौक दें । ऊपर से भुना और पिसा हुआ गरम मसाला और अमचूर मिलाकर उतार लें । फिर आटे को एक छटाक घी का मोयन देकर मसल लें और दो तोले पिसा नमक मिलाकर पानी से सानकर अच्छी तरह मसल लें । फिर दो-दो रुपये के भार की तोड़ें तोड़ उसमें एक-एक रुपये के भार की पीठी भरकर तैयार करें । अब कड़ाही में खूब घी

छोड़कर गरम करें और भरी हुई लोई को या तो बेलकर या हाथ से दबाकर उसमें छोड़ते जायँ । जब कचौड़ी सिककर घी के ऊपर उतरा आवे तभी वैसे ही पौने से घी से बाहर निकालकर बड़े पौने पर रख ले । जब आठ-दस कचौड़ी इसी तरह सिककर इकट्ठी हो जायँ तब उन्हें उलटकर घी में एक साथ छोड़े । इस तरह कचौड़ियाँ खूब सिक जायँगी । जब वे सिककर बादामी रंग की हो जायँ तब निकाल लें । इस प्रकार चटनी से खाने के काम में लावे ।

भुट्टे की चनौरी

आवश्यक सामग्री—कच्चे दानों के भुट्टे, नमक, मिर्च, नीबू और घी या तेल ।

बनाने की विधि—आवश्यकतानुसार कच्चे दानों के ऐसे भुट्टे ले जिनमें नाखून चुभाने से दूध निकल आये । इसके बाद भुट्टों पर से उन दानों को सावधानी से छुड़ा लीजिये । फिर कड़ाही में घी या तेल डालकर उन दानों को कचरी की तरह तल लीजिये । थोड़ी देर तक तलने से दाने बिल्कुल गल जायँगे । जब दाने पूरी तरह गल जायँ तो कड़ाही को चूल्हे पर से उतार लें और उन तले हुए दानों में नमक, मिर्च एवं नीबू डालकर खाइये, बहुत ही स्वादिष्ट लगेंगे ।

छुके हुए भुट्टे

बनाने की विधि—कच्चे भुट्टे आवश्यकतानुसार लेकर उनके दाने निकाल लीजिये । उन्हें हींग-जीरे का बंधार देकर घी या तेल में छौंक लीजिये । ऊपर से उनमें अन्दाज से बारीक-बारीक हरा धनियाँ, हरी मिर्च और नमक डाल दीजिये । गल जाने पर उनको उतारकर नीबू मिलाकर खाइये ।

दालमोठ

आवश्यक सामग्री—एक सेर दालमोठ बनाने के लिए निम्नलिखित मसालों की आवश्यकता पड़ती है—आधी छटाँक नमक, दो तोले काली मिर्च, एक तोले सोठ, एक तोले सफेद जीरा, एक तोले धनियाँ, आधा तोले

लाल मिर्च, आधा तोले राई, आधा तोले बड़ी इलायची, एक रत्ती हींग तथा तीन तोले अमचूर।

नमक और अमचूर को छोड़कर बाकी सब चीजे दालमोठ के साथ छौंकी जाती है। नमक और खटाई बाद में मिलाई जाती है।

मोठ की दाल

बनाने की विधि—आवश्यकतानुसार मोठ की दाल लेकर चौबीस घंटे तक पानी में भीगने दीजिये। जब वह फूल जाय तब उसे निकालकर गर्म घी में तल लीजिये। तल जाने पर सब मसाला मिलाकर छौंक दीजिये। इस प्रकार स्वादिष्ट दालमोठ बनकर तैयार हो जायगी।

मसूर की दालमोठ

बनाने की विधि—आवश्यकतानुसार मसूर लेकर पानी में भिगो दीजिये। जब वह फूल जाय तब दो-तीन पानी में धोकर निथार लीजिये और कपड़े से पोछकर गर्म घी में छोड़कर तल लीजिये। तल जाने पर मसाले मिला दीजिये।

मूंग की दालमोठ

बनाने की विधि—मूंग की दाल को पानी में भिगो दीजिये। जब वह गलकर फूल जाय तब हाथों से मल-मलकर उसके छिलके अलग कर लीजिये। इसके पश्चात् उसे सुखाकर गर्म घी में सेक लीजिये। सिक जाने पर निकालकर मसाले मिला दीजिये।

चने की दालमोठ

बनाने की विधि—जितनी दालमोठ बनानी हो, उतनी ही चने की दाल लेकर अच्छे प्रकार से धोकर साफ कर लीजिये। फिर उसे तीन घंटे तक पानी में भीगने दीजिये। जब वह गलकर फूल जाय तब उसे फरैरी करके गर्म घी में छोड़ दीजिये। इसके पश्चात् उसे कौचे से चलाकर तल लीजिये। जब तल जावे तब निकालकर मसालों के साथ छौंक लीजिए।

नमकीन सेव

आवश्यक सामग्री—एक सेर वेसन, अन्दाज से नमक, लाल मिर्च तथा कड़वा तेल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बेसन को परात में छान लीजिये। फिर उसमें आवश्यकतानुसार नमक और मिर्च डालकर पानी के साथ कड़ा करके गूँध लीजिये। अब आग जलाकर कड़ाही में तेल डालकर चढ़ा दीजिये। जब तेल खूब गर्म हो जाय तब पौना या सेव तोड़ने की तिपाई रखकर हथेली के जोर से बेसन के सेव तोड़ने आरम्भ कर दीजिये। इसके पश्चात् उन्हें कौचे से चलाकर सेकिये। सिंक जाने पर उन्हें निकाल लीजिये और खाने के काम में लाइये।

नमकपारा

आवश्यक सामग्री—एक सेर मैदा, तीन छटाँक घी, नमक, एक तोला अजवायन, तेल या घी।

बनाने की विधि—मैदा में घी को अच्छी तरह मिला लीजिये। फिर नमक, अजवायन मिलाकर डेढ़ पाव पानी के साथ उसे खूब अच्छी तरह गूँध लीजिये। अब मैदा की लोई बनाकर बेल लीजिये। इसके पश्चात् उसमें से दो अगुल चौड़ी पट्टी चाकू से काटकर धीमी आग पर घी या तेल में सेकिये। जब सुनहरे रंग की हो जावे तब उतार लीजिये।

आलू के सेव

आवश्यक सामग्री—कच्चे आलू, घी, नमक, लाल मिर्च, जीरा तथा खटाई आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कच्चे आलुओं को छीलकर घिया-कस में कस लीजिये। फिर इन्हें धोकर साफ कर लीजिये। अब इनको घी में डालकर आग पर तल लीजिये। करार हो जाने पर कड़ाही से निकालकर पिसा हुआ नमक, मिर्च, जीरा तथा खटाई मिलाकर खाने के काम में लाइये।

आलू के वर्क

आवश्यक सामग्री—आलू, घी, नमक, मिर्च, जीरा तथा खटाई आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू छीलकर चाकू से पतले-पतले वर्क काट लीजिये। फिर उन्हें खूब धोकर घी में तल लीजिये। करार हो

जाने पर निकालकर उनमें नमक, मिर्च, जीरा, खटाई आदि मसाले मिलाकर खाइये। बहुत ही स्वादिष्ट लगेंगे।

कचरी तलना

आवश्यक सामग्री—कचरी, घी तथा मसाला।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बाजार से सावुत और छिली हुई कचरी मँगा लीजिये। फिर कड़ाही को मन्दी आग पर रख दीजिये। गर्म होने पर उसमें कचरी डालकर कपड़े से चलाते जाइये ताकि हाथ न जले। जब वह खूब भुन जाय तब करछी से थोड़ा-थोड़ा घी का डोरा डालते जाइये और चलाते जाइये। ज्यों-ज्यों घी पड़ेगा कचरी फूलती जायगी। इस प्रकार जब सब फूल जाय तब निकालकर मसाले मिला दीजिये।

नमकीन चिउड़ा

आवश्यक सामग्री—चिउड़ा, छिली हुई मूँगफली, घी, किशमिश, हल्दी, नमक, मिर्च, खटाई।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बाजार से चिउड़ा मँगा लीजिये। मूँगफली और घी मिलाकर भून लीजिये। अब कड़ाही में घी डालकर उसमें हल्दी, नमक, मिर्च, खटाई तथा चिउड़ा डालकर तल लीजिये। ऊपर से किशमिश आदि डाल दीजिये। जब सब चीजे अच्छी तरह मिल जायँ तब उतार लीजिये और खाने के काम में लाइये।

स्टूड ऐपिल (Apple, Stewed)

आवश्यक सामग्री—चार सेव, दो चम्मच चीनी, दो लौंग तथा कुछ वूदे नीबू के रस की।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सेव को आठ-आठ टुकड़ों में काट लीजिये। अब किसी बर्तन में पानी डालकर सब सामग्री डाल दीजिये, साथ ही बर्तन को अच्छी तरह ढँक दीजिये। फिर इनको हल्की आँच पर पकाइये। जब सेव नरम हो जायँ तब उन्हें निकाल लीजिये। इसके पश्चात् चीनी की चाशनी तैयार कर सेव पर डाल दीजिये। जब यह ठंडा हो जाय तब इसे कस्टर्ड या ब्लमॉज के साथ खाइये। यदि यह चीजे न हों तो वैसे भी खा सकते हैं।

मालपुए और टिकियाँ आदि

मालपुओं और टिकियों का आटा तैयार करना

(Batter for Pan Cakes and Fritters)

आवश्यक सामग्री—४ औंस आटा, चुटकी भर नमक, एक या दो अण्डे, आधा पौंड दूध (इस मात्रा में छ से आठ मालपूए तैयार हो सकते हैं)।

बनाने की विधि—नमक और आटे को छान लो। आटे के बीच में एक गड्ढा सा बनाकर बिना फेंटा हुआ अण्डा और दूध डाल दो और उसे आटे में अच्छी तरह मिला लो। जब आटे में करीब आधा दूध मिला चुको तो उसे अच्छी तरह गूँध लो। इसके बाद बाकी दूध भी मिला दो और इस आटे (Batter) को करीब एक घंटे रखा रहने के बाद कड़ाही में मालपूए बना लो। इस प्रकार मालपूए बना लीजिये।

टिकियों के लिए आटे में दो अण्डे और थोड़ा दूध लीजिये। आटे को मालपूओं के मुकाबले में जरा कड़ा कर लीजिये तथा मालपूओं की तरह से टिकियाँ कड़ाही में बना लीजिये।

विशेष प्रकार की मीठी और सोंधी टिकियाँ बनाना

(A Rich batter for Sweet or Savoury Fritters)

आवश्यक सामग्री—एक अण्डा, एक अण्डे की जर्दी, एक से दो चम्मच सलाद का रस (Salad Oil), तीस औंस आटा, एक कप दूध, एक चुटकी नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटा और नमक एक साथ परात में छान ले। आटे के बीच में गढ़ा बनाकर उसमें अण्डे की जर्दी और आधा सलाद का रस डाल दीजिये और धीरे-धीरे आटा मिला दीजिये। इसके पश्चात् उसमें शेष बचे हुए दूध और सलाद के रस (Salad Oil) को मिला दीजिये। अगर यह अधिक गाढ़ा और कड़ा हो जाय तो उसमें दूध और मिला दीजिये ताकि वह गाढ़ी चटनी की तरह हो जाय। दस मिनट

तक उस आटे को खूब गूँधे। इस आटे की टिकिया बनाने से पहिले इसमें अण्डे की सफेदी खूब फेटकर मिला दो। इस प्रकार आपकी सोधी टिकियाँ तैयार हो जायँगी।

यदि मीठी टिकियाँ बनानी हों तो एक बड़ा चम्मच चीनी और मिला दीजिये। उसमें एक चम्मच ब्राण्डी मिला देने से टिकियाँ और भी स्वादिष्ट हो जाती हैं।

कड़ाही में पकवान बनाने के लिए आटा तैयार करना (To Prepare Good Fry batter)

आवश्यक सामग्री—एक अण्डा, एक बड़ा चम्मच घी या सलाद का रस (Salad Oil), दो औंस आटा, एक बड़ा चम्मच दूध, नमक और काली मिर्च।

बनाने की विधि—एक परात में आटा, अण्डे की जर्दी और पिघला हुआ घी, मक्खन या सलाद का रस डालकर अच्छी तरह गूँध लो। ऊपर से उसमें दूध मिलाकर उसे गाढ़ा बना लो। उसे एक घंटे तक रक्खा रहने दो। इसके बाद उसमें अण्डे की फेटी हुई जर्दी मिला लो। इस प्रकार आपका आटा तैयार हो जायगा।

बिना अण्डे के तैयार किया हुआ पकवान का आटा (Frying Batter)

आवश्यक सामग्री—दो औंस आटा, चुटकी भर नमक, एक चम्मच सलाद आयल या पिघला हुआ घी और एक कप गुनगुना पानी।

बनाने की विधि—धीरे-धीरे सलाद आयल या घी और पानी को आटे में मिला दो। प्रयोग में लाने तक एक घंटे तक उसे रक्खा रहने दो। सोधे पकवान के लिए उसमें नमक और काली मिर्च मिला दो और मीठे पकवान बनाने के लिए उसमें एक चम्मच चीनी मिला दो।

फूली हुई टिकियाँ बनाना (Favoury Puff)

आवश्यक सामग्री—दो औंस आटा, पानी, नमक और तलने के लिए घी या मक्खन।

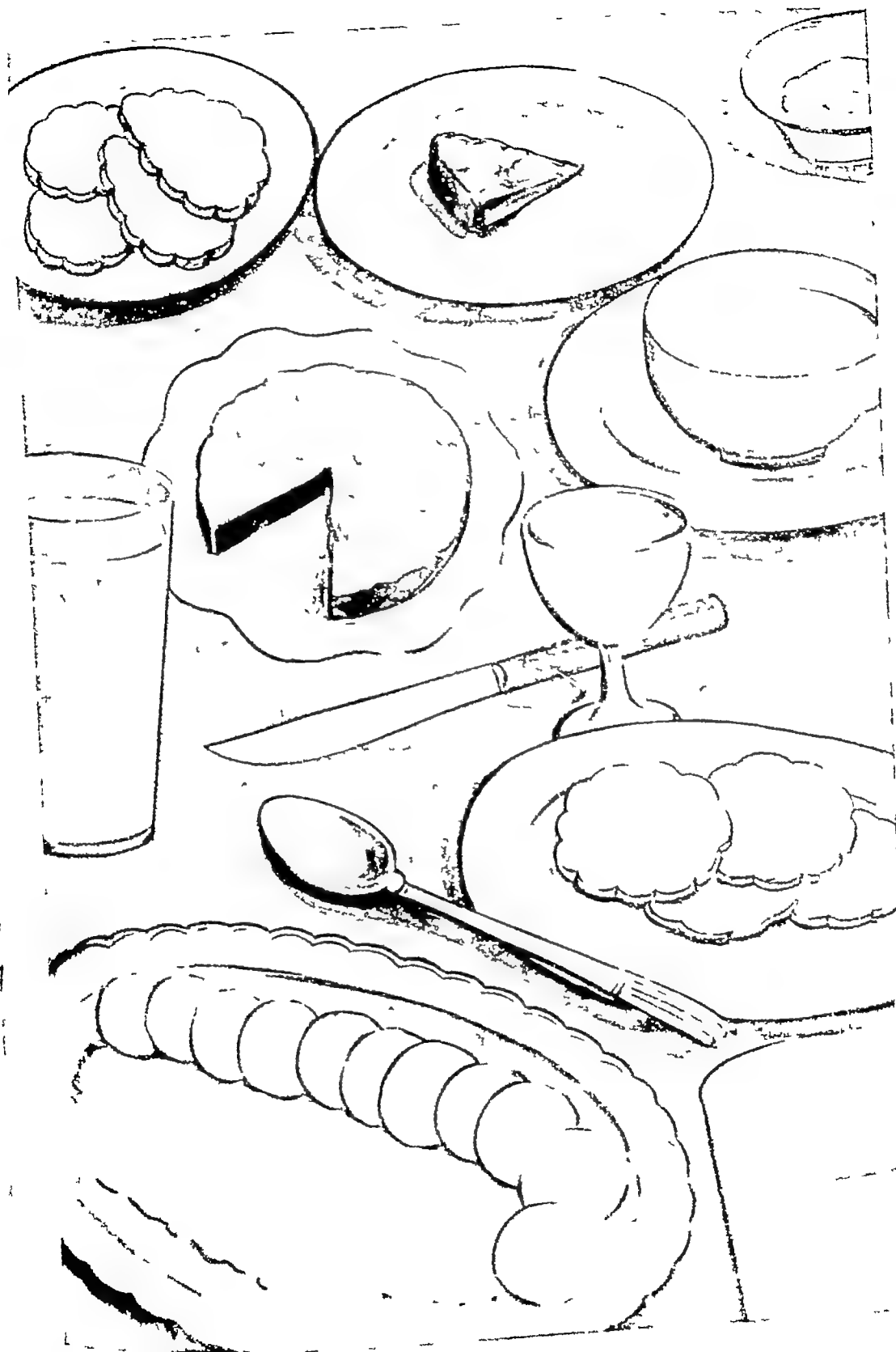
बनाने की विधि—पानी में आटा और आवश्यकतानुसार नमक मिलाकर आटे को गुँधकर नरम बना लो। कड़ाही के अन्दर खूब घी डालकर एक बड़ा चम्मच गुँधा हुआ आटा डाल दो। सेकते समय उनको इधर-उधर तब तक उलटते-पुलटते रहो जब तक वे फूल न जायँ और उनका रंग सुनहरा न हो जाय। अगर घी कम होगा तो टिकियाँ फूलेगी नहीं।

चर्बी के पकौड़े बनाना (Dumplings)

आवश्यक सामग्री—चार औंस आटा, डेढ़ औंस अच्छी तरह कटे हुए मोटी चर्बी के टुकड़े, $\frac{1}{4}$ छोटे चम्मच खमीर (Baking Powder), आधा कप पानी और नमक।

बनाने की विधि—आटा, नमक और बेकिंग पाउडर को एक साथ छान लो। चर्बी के कटे हुए टुकड़ों को आटे के साथ मिलाकर पानी की सहायता से लुग्दी सी बना लो और हाथ से उस लुग्दी की गोलियाँ-सी बना लो। फिर उन गोलियों को उबलते हुए गोشت या भुने हुए गोشت में डाल दो। उन्हें उसके साथ-साथ पकने दो। इस प्रकार ये पकौड़े तैयार हो जायेंगे।

पाक-रत्नाकर



—

केक और बिस्कुट

सादा केक

आवश्यक सामग्री—एक पाव आटा, तीन छटाँक दूध, दो अण्डे, दो छोटे चम्मच बेकिंग पाउडर, ढाई छटाँक घी तथा एक चम्मच वेनिला एसेन्स।

बनाने की विधि—घी, चीनी और अण्डो की जर्दी मिला लीजिये। सूखी चीज को मिलाकर दूध, एसेन्स और अण्डो की सफेदी मिलाकर अपने इच्छानुसार केक बना लीजिये। इसके पश्चात् इन्हे कुछ समय तक पकाइये। जब पककर लाल हो जायँ तो निकालकर खाने के काम में लाइये।

सोंधे केक बनाना (Savoury Cakes)

आवश्यक सामग्री—छ. औंस रोटी के टुकड़े, एक कप शोरवा (Stock), दो औंस चर्बी या घी, एक-दो गाँठ प्याज, दो छोटे चम्मच गर्म मसाला, एक अण्डा, नमक और काली मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम रोटी के टुकड़ों को शोरवे (Stock) में डाल दो और उन्हे निचोड़ दो। इसके पश्चात् उन्हे घी में मिला दो, साथ ही साथ उसमें कटी हुई प्याज के टुकड़े, मसाला, नमक, काली मिर्च और फेटा हुआ अण्डा मिला दो। इसके पश्चात् उसको डबलरोटी या बिस्कुट बनाने के चिकने डिब्बे में डाल दो, फिर उसे ओवन में सेक लो। जब उसका रंग डबलरोटी की तरह ब्राउन हो जाय तब उसे निकाल लो। इस प्रकार सोंधे केक तैयार हो जायँगे।

फटे दूध का पैन केक

आवश्यक सामग्री—दो कप फटा हुआ दूध, दो चम्मच मैदा, चुटकी भर नमक, एक अडा, शक्कर तथा घी या मक्खन।

बनाने की विधि—एक प्याले में मैदा और नमक डालिये। मैदा के बीच में गड़्ढा करके अडा और ३ कप दूध डाल दीजिये। मैदा

किनारो से थोड़ा-थोड़ा मिलाते हुए बीच से मुलायम घोल लीजिये और उसे दस मिनट तक अच्छी तरह फेटिये । थोड़ी देर रखकर दुबारा फिर फेटिये और उसमें बाकी का दूध मिला दीजिये । अब घी या मक्खन गर्म कीजिये और उसमें इतना मिश्रण डालिये कि प्याले का तला ढक जाय । इसके पश्चात् उसे दोनों तरफ से सेककर सुख्ख कीजिये और कागज पर उलटकर शक्कर और नीबू का रस छिड़ककर लपेटिये । इस प्रकार केक तैयार हो जाने पर इन्हें पिसे बादाम या कुतरे नारियल के साथ खा सकते हैं ।

चाकलेट केक

आवश्यक सामग्री—एक छटाँक घी, दो चम्मच अडो का पाउडर, दो चम्मच दूध का पाउडर, एक पाव कोको, आधा पाव पानी, तीन औंस चीनी, एक चम्मच सिरका, चार चम्मच बेकिंग पाउडर तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चीनी, घी और एक चम्मच अडो का पाउडर मिलाइये । फिर उसमें पानी डालकर धीरे-धीरे कूटिये । अब दूध का पाउडर, आटा, कोको और बेकिंग पाउडर को छान कर उसमें मिला दीजिये । इसके पश्चात् पेट्टी या पैनों में रखकर बीस मिनट तक धीमी आग पर बनाइये । इन्हें एक या दो घण्टे तक पकाकर खाने के काम में लाइये ।

बादाम के केक

आवश्यक सामग्री—एक छटाँक बादाम, डेढ़ छटाँक चीनी, एक चम्मच बेकिंग पाउडर, दो छटाँक घी, एसेन्स तथा तीन अडो ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे को छानकर उसमें नमक और बेकिंग पाउडर मिला दीजिये । चीनी, घी और अडों की जर्दी मिलाकर खूब फेट लीजिये । एसेन्स और बादाम को मिलाकर अण्डे की सफेदी भी खूब फेटकर मिला दीजिये । इसके पश्चात् उन्हे कागज के केसो में रखकर बीस मिनट तक भट्ठी में पकाइये । जब सुनहरे रंग के हो जायँ तब निकालकर प्रयोग में लाइये ।

बिस्कुट (सूजी या मैदा)

आवश्यक सामग्री—एक सेर मैदा या सूजी, आधा सेर चीनी, तीन छटाँक घी तथा दो माशा सोडा ।

बनाने की विधि—मैदा या सूजी को गूँधकर उसमें चीनी, घी और सोडा मिला दीजिये । सबको खूब फेटिये । अब इसे चकले पर बेलकर बिस्कुट के साँचे से काटिए । यह रोटी आधे चावल के बराबर मोटी हो । जब सब बिस्कुट कट जायँ तब उन्हें एक टीन के टुकड़े पर फैलाकर किसी भट्ठी या तन्दूर में रखे । जब बिस्कुट थोड़े से फूल जायँ और उनका रंग कुछ-कुछ वादामी और पीला हो जाय तब बड़े चिमटे से उन्हें बाहर निकाल ले । थोड़ी देर बाद उन्हें फिर टीन के टुकड़े पर रखकर भट्ठी में सेक लीजिये ।

नमकीन बिस्कुट

आवश्यक सामग्री—एक सेर मैदा, दो तोले नमक, एक छटाँक घी, एक तोला शक्कर ।

बनाने की विधि—मैदा को खूब कडा करके गूँध लीजिये और उसे कडा करके रात भर भीगे कपड़े में लपेटकर रक्खा रहने दीजिये । सुबह उसमें सब मसाला तैयार करके मैदा में अच्छी तरह पटक-पटककर मिला दीजिये । अब उसके पेड़े-से बनाकर बेल लीजिये और साँचे से काटकर टीन के टुकड़े पर रखकर भट्ठी या तन्दूर में सेक लीजिये । ठण्डे हो जाने पर खाने के काम में लाइये । यह बहुत ही स्वादिष्ट होते हैं ।

अरारोट के बिस्कुट

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मैदा या सूजी, आधा सेर अरारोट, तीन पाव चीनी, आधा तोला सोडा, आधा तोला नौसादर, एक छटाँक घी तथा एक पाव मावा ।

बनाने की विधि—मैदा या सूजी तथा अरारोट को मिलाकर गूँध लीजिये । एक पाव पानी में चीनी घोलकर आटे में मिला दीजिये । फिर सब सामान को इस आटे में मिलाकर उसकी लोइयाँ बनाकर बेलिये और साँचे से काट-काटकर टीन के टुकड़े पर रखकर तन्दूर में सेक ले ।

टोस्ट

टोस्ट बनाना

आवश्यक सामग्री—ताजी डबल रोटी तथा मक्खन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम डबलरोटी के काँटेदार छुरी से पतले-पतले टुकड़े काट लीजिये । फिर जाली या टोस्टर पर रखकर कोयलो की मन्दी आग पर सेकिये । जब दोनो तरफ से सिककर बादामी रंग हो जाय तब उनमें एक तरफ मक्खन लगाकर खाने के काम में लाइये ।

दही टोस्ट

आवश्यक सामग्री—चार डबल रोटी के स्लाइस, दो अंडे, आधा चम्मच हल्दी, एक चम्मच पिसा हुआ धनियाँ, एक चम्मच नमक, हरे धनिये के पत्ते, थोड़ी सी मिर्च तथा दो कप दही और घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम डबलरोटी में से गोल स्लाइस काट लीजिये । फिर अंडो को फेटकर उनमें मसाला डाल दीजिये । अब स्लाइसों को अंडे में भिगो दीजिये और उन्हें थोड़ा-सा घी गर्म करके उसमें तल लीजिये । इसके पश्चात् हरा धनियाँ बारीक काटकर दही को अच्छी तरह फेटकर उसमें मिला दीजिये । अब दही को स्लाइसों के ऊपर उँडेलकर ठंडा कर लीजिये और खाइये । ये टोस्ट बहुत ही स्वादिष्ट लगते हैं ।

फ्रेंच टोस्ट (French Toast)

आवश्यक सामग्री—दो अंडे, आधा कप दूध, दो चम्मच चीनी, चार डबलरोटी के मोटे स्लाइस तथा घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दूध में अंडा और चीनी मिलाकर, उसमें आधा घंटे तक स्लाइस भिगोइये । अब फ्राइंग पैन में घी चुपड़ दीजिये और उसमें टोस्ट तल लीजिये । जब टोस्ट हल्के सुर्ख रंग के हो जायें तब उन्हें निकालकर चाय के साथ प्रयोग में लाइये । ये टोस्ट बहुत ही स्वादिष्ट होते हैं ।

घरेलू बातें

- यदि तरकारी बासी हो गई हो तो उसे आध घंटे तक ठण्डे पानी में भिगोकर रख दीजिये । उसी पानी में एक या दो नीबू का रस भी निचोड़ दीजिये । इस प्रकार तरकारी ताजी के समान हो जायगी ।
- जिस पानी में आलू उबाले उसे व्यर्थ समझकर नहीं फेंकना चाहिये । उस पानी से चाँदी की चीजें बहुत अच्छी साफ होती हैं । कटोरी, चम्मच, थाली आदि वर्तनों को साफ करिये । इससे धब्बे दूर हो जायँगे और वर्तन खूब चमकने लगेंगे ।
- यदि खाना पकाने का तग मुँह का कोई वर्तन अन्दर से गन्दा हो जाय तो उसमें आलू के छिलके आदि डालकर थोड़ा पानी दे आग पर चढ़ा दीजिये थोड़ी देर तक उबाल लेने के पश्चात् उन्हें पानी से धो डालिये । इस प्रकार वर्तन अच्छी तरह साफ हो जायगा ।
- यदि अधिक समय तक किसी चीज को बोटलों में रखना हो तो बोटल के कार्को को कुछ देर तक पानी में गर्म करके बोटलों में लगाने से उनका मुँह अच्छी तरह बन्द हो जायगा । कार्क गर्म होने से मुलायम हो जाता है और ठंडा होने से फैलता है ।
- वर्तनों से प्याज आदि की गंध छुड़ाने के लिए उन्हें नीबू के छिलके से रगड़कर धोना चाहिये । इस प्रकार वर्तनों से गंध भी दूर हो जाती है और चिकनाई भी छूट जाती है । चीनी और मिट्टी आदि के प्लेट वगैरह इससे बहुत अच्छी तरह साफ हो जाते हैं ।
- एनामेल की हुई चीजों पर से चिकने दाग छुड़ाने के लिए उन्हें गर्म पानी में एमोनिया डालकर उसमें कपड़ा भिगोकर दाग को पोछने से वह छूट जाते हैं ।
- दूध का वर्तन खाली होते ही उसे ठण्डे पानी से तुरत धो डालना चाहिये । देर करने से, गर्म पानी इस्तेमाल करने से या कार्स्टिक सोडा आदि से साफ करने के पश्चात् इतना ध्यान रखना चाहिये कि

उन चीजों का कोई प्रभाव शेष न रह जाय, नहीं तो दूध फट जाने का खतरा रहेगा ।

—खाने की कोई वस्तु बहुत खस्ता बनानी हो तो आटा या मैदा सानते समय जैतून के तेल में थोड़ा सा नीबू का रस मिलाकर उसमें फेंट दीजिये—चीज स्वादिष्ट, मुलायम और खस्ता बनकर तैयार हो जायगी ।

—दूध, मलाई आदि को मक्खन से सुरक्षित रखने के लिए एक अच्छा ढक्कन इस प्रकार बनाया जा सकता है । एक जाली या मसहरी का टुकड़ा लेकर उसके किनारों में सादे कपड़े की एक दोहरी गोट सी दीजिये और उसमें कुछ छोटे-छोटे ककड़ आदि डाल दीजिये । फिर इसको उस बर्तन पर जिसमें सामग्री रखी है डाल दीजिये । इस प्रकार बोझ से जाल तना रहेगा और उसमें हवा जायगी, परन्तु मक्खी अन्दर न जा सकेगी ।

—छोटे-छोटे बच्चों को दूध पिलानेवाली शीशी तथा उसके रबड़ का साफ होना अत्यन्त आवश्यक है । उबलते हुए पानी में थोड़ी देर के लिए इनको छोड़कर साफ कर लेना चाहिये ।

—गर्मियों में मक्खन को सुरक्षित रखने का सबसे सरल उपाय यह है कि एक छोटा-सा गमला जिसके पेट में छेद हो खूब साफ करके मक्खन के बर्तन के ऊपर उलटा ढाँक दीजिये और उसको एक थाली में पानी भरकर उसमें रख दीजिये । गमले के ऊपर एक इतना बड़ा कपड़े का टुकड़ा डाल दीजिये जिससे उसके सिरे थाली के पानी में भीगते रहे । इस प्रकार गमले के भीतर का मक्खन कभी खराब न होगा ।

—यदि गर्मियों में दूध को अधिक समय तक रखने की आवश्यकता पड़ जाय तो उसे किसी लोटे में डालकर एक बड़े बर्तन में रखकर उस बर्तन में इतना पानी भर देना चाहिये कि वह गर्दन तक आ जाय । इसके पश्चात् लोटे के ऊपर पतला मलमल का टुकड़ा या रुमाल इस प्रकार ढक देना चाहिये कि उसके कोने पानी में भीगते

रहे। इस प्रकार दूध अधिक समय तक बिना खराब हुए सुरक्षित रक्खा रहेगा।

—चीनी की चाशनी बनाने के पूर्व यदि कड़ाही के अन्दर थोड़ा-थोड़ा मक्खन सब जगह लगा दिया जाय तो चाशनी बहुत अच्छी बनती है।

—भोजन के पश्चात् समस्त जूठी चीजों को तुरन्त उठा देना चाहिये। सब कूड़े को जला देना चाहिये।

—टमाटर यदि बहुत नर्म हो गये हो और उन्हें पतले टुकड़ों में काटना कठिन हो तो कुछ देर तक खूब ठण्डे पानी में डाल दीजिये, कुछ देर में ही वे कड़े हो जायेंगे और उन्हें काटने में भी आसानी हो जायगी।

—गर्मी के दिनों में यदि मक्खन खराब हो गया हो और उसमें महक आने लगी हो तो उसके छोटे-छोटे टुकड़े करके ताजे दूध में डालकर एक घण्टे तक रहने दीजिये। इसके पश्चात् उसे निकालकर नमक मिले ठण्डे पानी से धोकर गोली बना लीजिये। वह एकदम ताजे की तरह हो जायगा।

—जिस बर्तन में मछली बनाई गई हो और उसमें मछली की गन्ध आती हो तो उस गन्ध को दूर करने के लिए उस बर्तन को नीबू से रगड़कर धोना चाहिये। यदि हाथों में भी गन्ध आती हो तो नीबू का रस मल लेने से वह दूर हो जाती है।

—यदि तरकारी छीलने या काटने से हाथ गन्दे हो गए हो तो थोड़ा-सा सिरका और नमक लगाकर मल देने से हाथ बिल्कुल साफ हो जायेंगे।

—तरकारी या कोई भी रसेदार चीज बनाते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि वह धीमी-धीमी आग पर उवाली जाय। बहुत तेज आग पर उवालने से उसका स्वाद कम हो जाता है और बहुत-सा रसा भाप बनकर उड़ जाता है। मसालों की सुगन्ध भी कम हो जाती है।

—आटा रखने का बर्तन सदैव गर्म और सूखे स्थान में रखना चाहिये। नम आटे की रोटियाँ हलकी नहीं बनेगी।

—तेल या घी में कोई चीज तलने से पहिले यदि उसमें कुछ दूद सिरके

की डाल दी जायें तो चीजे अच्छी तरह तल जायँगी और चीजों के अन्दर चिकनाई नहीं घुसेगी ।

—मसालों को खासकर काली मिर्चों को ढक्कनदार बर्तन में ही रखना चाहिये, खुला रखने से उनका प्रभाव कम हो जाता है और स्वाद में भी अन्तर आ जाता है ।

—जिस पानी में चावल पकाये जायँ उसमें यदि एक नीबू का रस या थोड़ा-सा सिरका मिला दिया जाय तो चावल खूब सफेद हो जाते हैं ।

—प्याज, सूरन आदि काटते समय उन पर यदि उबलता हुआ पानी डाल दिया जाय तो वह हाथ नाक आदि में कम लगता है ।

—यदि ठंडे पानी में थोड़ा-सा नमक डाल दिया जाय तो वह पानी को और ठंडा कर देगा, परन्तु वही नमक यदि गर्म पानी में डाल दिया जाय तो वह उसके उबलने में मदद करेगा ।

—रोटी बनाने के आटे में यदि थोड़ा-सा चावल का आटा मिला दिया जाय तो उसकी रोटियाँ हलकी और शीघ्र पचने वाली बनती हैं ।

—गर्म पानी में थोड़ा-सा नमक डालकर यदि उसमें झाड़ थोड़ी देर रख दी जाय तो उससे उसकी सीके कड़ी हो जायँगी और इस प्रकार झाड़ू भी अधिक समय तक चलेगी ।

—बच्चों की बुद्धि और पुष्टि के लिए मीठा एक आवश्यक पदार्थ है । इससे उनकी पाचन क्रिया भी ठीक रहती है । परन्तु अधिक मीठा हानिकारक होता है । इसलिए आवश्यकतानुसार उचित मात्रा में ही मीठा लाभदायक होता है ।

—तरकारी उबालते समय यदि उसके पानी में थोड़ा-सा घी या मक्खन डाल दिया जाय तो तरकारी बहुत ही स्वादिष्ट बनती है । इस प्रकार पानी भी उबल कर नीचे नहीं गिरता और तरकारी मुलायम हो जाती है ।

—यदि कोयले की आग बुझानी हो तो उनको मिट्टी या अन्य किसी तेल में डुबा कर बुझा लीजिये जिससे दूसरी बार आग जलाते समय आसानी से कोयले जलने लगेंगे ।

- लोहे या पीतल के बर्तनों को चमकाने के लिए बारीक राख पर तारपीन का तेल छिड़क कर बर्तनों को रगड़ना चाहिये। इस प्रकार बर्तनों में खूब चमक आ जाती है।
- पीतल की चीजे सिरके में कपड़ा भिगोकर रगड़ने से खूब चमकने लगती है।
- यदि सिर में दर्द हो रहा हो तो कहवे में नीबू का रस डालकर पीने से दर्द बन्द हो जाता है।
- मिट्टी के तेल का चूल्हा (स्टोव) यदि गदा हो तो गया हो उसे रद्दी कागज से कसकर रगड़ने के बाद तारपीन के तेल में कपड़ा तर करके उससे रगड़ने से वह खूब साफ हो जाता है।
- एल्युमीनियम का बर्तन यदि गदा हो गया हो तो एक कपड़े के टुकड़े पर नीबू का रस डालकर उससे रगड़ने से साफ हो जायगा। बर्तन साफ हो जाने के पश्चात् उसको तुरत गर्म पानी से धो लेना चाहिये नहीं तो नीबू उसे खा जायगा।
- पत्थर के कोयलो को जलाने से पहिले यदि थोड़ा-सा कपड़ा धोने का सोडा मिला पानी छिड़ककर सुखा ले तो कोयला कम जलता है। एक सेर पानी में आधा पाव सोडा काफी है।
- यदि दूध फट जाय और वेकार हो जाय तो उसे चाँदी के बर्तन साफ करने के काम में लिया जा सकता है। दूध को गर्म करके कपड़ा या ब्रुश से रगड़-रगड़ कर धोने से चाँदी के बर्तन खूब साफ और चमकीले हो जाते हैं।
- यदि दूध को फाडना हो तो उसमें थोड़ा-सा सिरका या नीबू का रस निचोड़ दीजिये। इस प्रकार दूध आसानी से फट जायगा।
- आलू उबालते समय पानी में यदि थोड़ा-सा दूध डाल दिया जाय तो आलू का रंग और स्वाद बहुत अच्छा हो जाता है।
- उबले हुए आलुओं को कभी ढँक कर नहीं रखना चाहिये। ढकने से वे नम और खराब हो जाते हैं। उनका स्वाद भी बिगड़ जाता है। उनलिये उन्हें खुला ही रखना चाहिये।

- यदि दो प्याले, कटोरे या गिलास एक दूसरे के अन्दर बैठकर चिपक जायँ तो उन्हें छुड़ाने के लिए भीतर के बर्तन में थोड़ा-सा खूब ठंडा पानी भरकर बाहर के बर्तन को गर्म पानी में डुबो दीजिये। इस प्रकार भीतरवाला बर्तन सिकुड़ेगा और बाहरवाला बर्तन फैलकर अलग हो जायगा।
- कड़ाही के किनारों पर दूध गर्म करते समय यदि मक्खन या घी लगा दिया जाय तो दूध जल्दी उफनकर नीचे नहीं गिरेगा।
- जिस स्थान पर चिउँटी अधिक हो वहाँ पानी में यदि फिटकिरी घोलकर डाल दी जाय तो चिउँटी भाग जायँगी।
- मक्खन, घी, दूध आदि चीजे हमेशा ढँककर रखनी चाहिये। क्योंकि हवा लगने से उनका स्वाद खराब हो जाता है और उनमें गन्दगी भी आ जाती है।
- यदि हरी तरकारियों को अधिक समय तक सुरक्षित रखना हो तो उन्हें किसी अँधेरे स्थान में रखिये। ऐसा करने से वे जल्दी नहीं मुझ्झती हैं और खराब नहीं होती हैं।
- मुरब्बा बनाते समय फलों की चाशनी में यदि एक चम्मच ग्लेसरीन मिला दी जाय तो मुरब्बा अधिक दिन तक चलेगा और मुलायम तथा स्वादिष्ट होगा, उसकी चीनी भी जमेगी नहीं।
- चाय का पानी गर्म करने के बर्तनों को जब काम न हो तब उलट कर रखना चाहिये, क्योंकि उनमें यदि पानी रह जाता है तो जग लगने का डर रहता है और बर्तन शीघ्र ही खराब हो जाते हैं।
- यदि तौबे के बर्तन भीतर से गंदे हो जायँ तो उनमें गर्म पानी भरकर थोड़ी देर तक आग पर चढ़ा देने से साफ हो जाते हैं। उसी पानी में यदि नीबू, अमचूर या कोई खटाई डाल दी जाय तो बर्तन और भी साफ हो जायँगे।
- प्याज, सलजम, चुकन्दर, गाजर या आलू को छीलकर बनाने की अपेक्षा उन्हें यदि छिलको सहित बनाया जाय तो वह अधिक पुष्टिकर और स्वास्थ्यवर्धक होते हैं। क्योंकि इनके छिलको में शरीर के पोषण करनेवाले कई पदार्थ होते हैं।

- एल्युमीनियम के बर्तनों को सोड़े से साफ नहीं करना चाहिये । ऐसा करने से बर्तनों में गड़बड़े पड़ जाते हैं ।
- चाय रखने के डिब्बों में नारंगी का सूखा छिलका डालकर रखने से चाय का स्वाद अच्छा हो जाता है ।
- आलू उबालने के पहिले दस-पन्द्रह मिनट तक गर्म पानी में भिगोकर रखे जायँ तो आग पर चढ़ाते ही तुरन्त गल जायँगे ।
- चाय या काफी के बर्तनों को बहुत दिनों तक रख छोड़ना हो तो उनके अन्दर एक टुकड़ा मिथ्री का डालकर रखने से उनमें जग और सील नहीं लगती है ।
- प्रातः उठते ही एक गिलास गर्म पानी में एक या दो नीबू निचोड़कर पी लिया जाय तो जिगर को ठीक रखता है और पेट साफ रखता है ।
- फलों का मुरब्बा बनाते समय उबालने के पानी में यदि थोड़ा-सा नमक डाल दिया जाय तो चीनी कम लगेगी और मुरब्बा स्वादिष्ट बनेगा तथा वह अधिक दिनों तक खराब न होगा ।
- फलों को अधिक समय तक सुरक्षित रखने के लिए भीगे कपड़े में लपेट कर रखना चाहिये ।
- टमाटर जितने बड़े और लाल होते हैं उनकी उतनी ही अच्छी तरकारी बनती है । इनको अधिक समय तक सुरक्षित रखने के लिए ढँक कर रखना चाहिये । हवा लग जाने से ये खराब हो जाते हैं ।
- नारंगी यदि दो चार मिनट उबालने के बाद छीली जाय तो उसका छिलका और गूदा आसानी से उतर जाता है ।
- यदि कमरों के दरवाजों और खिड़कियों के शीशे गन्दे हो गये हों या वार्निशदार चीजों पर चिकनाई के दाग पड़ गये हों तो उनको साफ और चमकदार करने के लिए रेशमी कपड़े का एक टुकड़ा मिट्टी के तेल में भिगोकर सुखा लीजिये । इसके पश्चात् उस रेशमी कपड़े से उन शीशों और वार्निशदार चीजों को साफ कीजिये । इनकी रगड़ से वे साफ और चमकदार हो जायँगे ।
- यदि किसी कपड़े पर दाग लग गया हो तो उसे छुआने के लिए

ग्लेसरीन को गरम करके कपड़े पर लगा दीजिये और दो तीन घटे तक रखा रहने दीजिये । इसके पश्चात् कपड़े को ठण्डे पानी और साबुन से धो डालिये । ऐसा करने से कपड़े पर से दाग छूट जायगा और कपड़ा बिल्कुल साफ हो जायगा ।

—चमड़े पर अडे की सफेदी लगाने से वह बहुत मजबूत हो जाता है और कम घिसता है ।

—यदि लोहे के सामान, चाकू, कैंची आदि पर जग लग जाय तो उसे नीबू और प्याज रगड़कर छुड़ाया जा सकता है ।

—अगर कोई साधारण तेजाब किसी कपड़े पर गिर जाय तो उस पर उसी समय एमोनियाँ का पानी लगा देने से वह जलेगा नहीं ।

—डबलरोटी काटने के चाकू को रोटी काटने से पहिले यदि खूब गर्म पानी में डालकर गर्म कर लिया जाय तो रोटी बहुत साफ कटती है ।

—यदि कपड़ो का रंग अधिक नील लगने के कारण नीला पड़ गया हो तो इस रंग को हलका करने के लिए ठंडे पानी में थोड़ा-सा सिरका मिला कर कपड़ो को उसमें थोड़ी देर तक डूबा रहने दीजिये । इस प्रकार रंग हलका पड़ जायगा ।

—किसी रंगीन कपड़े का रंग यदि धोने से उड़ जाने का डर हो तो पानी में थोड़ी सी फिटकिरी मिलाने के पश्चात् उससे धोने से रंग नहीं उड़ता ।

—रेशमी कपड़ो को धोते समय पानी में यदि एक चुटकी भर नमक मिला दिया जाय तो कपड़ो का रंग हलका नहीं पड़ता और कपड़ा भी मुलायम हो जाता है ।

—साटन और कोई चमकदार कपड़ा धोना हो तो पानी में थोड़ा-सा सोहागा मिलाकर उससे धोना चाहिये । इस प्रकार धोने से न तो कपड़े की चमक ही जायगी और न कपड़ा सिकुड़ेगा ही ।

—कपड़ा रंगने से पूर्व रंग को फलालेन से छान लेने से रंग बराबर एक सा चढ़ेगा और कपड़े पर धब्बे न पड़ेंगे ।

—फलालेन धोते समय पानी में दो-एक चम्मच ग्लेसरीन मिलाकर धोने से वह मुलायम और साफ हो जाती है ।

- यदि पानी में थोड़ा-सा सिरका मिलाकर शीशे साफ किये जायें तो शीशे बहुत ही चमकदार हो जाते हैं ।
- कडी मेहनत के पश्चात् यदि गर्म पानी में थोड़ा-सा सिरका डालकर उससे नहा लिया जाय तो सारी थकावट दूर हो जायगी ।
- नये मोजों को पहिनने से पहिले यदि रातभर थोड़ा नमक मिले पानी में भिगो लिया जाय और फिर उन्हें धोकर पहिना जाय तो वे अधिक समय तक चलेगे ।
- कम्बलों को धोकर सुखाने के पश्चात् यदि किसी पतली छडी से पीट दिया जाय तो उनका ऊन मुलायम हो जायगा और उसमें गर्मी बढ़ जायगी ।
- जले हुए स्थान पर अण्डे की सफेदी लगा देने से फफोले नहीं पड़ते ।
- अचानक जूते की पालिस समाप्त हो जाय तो जूते पर नीबू का रस घिसने से भी जूते को चमकाकर काम निकाला जा सकता है ।
- शीशे को धूप में नहीं रखना चाहिये । धूप में रखने से उसकी कलई खराब हो जाती है और उस पर दाग पड़ जाते हैं ।
- कपड़ों पर महीन पिसी हुई फिटकिरी छिड़क देने से उनमें कीड़े लगने का भय नहीं रहता है ।
- साबुन से सिर धोने के पश्चात् अन्तिम बार थोड़े से पानी में कुछ जैतून के तेल की बूँदे मिलाकर उससे सिर धो लेने से बालों में खूब चमक आ जाती है ।
- ऊनी कपड़े धोते वक्त पानी में यदि थोड़ा-सा एमोनिया मिला लिया जाय तो उससे कपड़े मुलायम बने रहते हैं ।
- स्नानागृह में यदि पोसिलेन की टाइल्स लगी हो और उन्हें साफ करना हो तो तारपीन के तेल से रगड़ने से साफ हो जायँगी ।
- पुरानी किताबों की चमड़े की जिल्दे यदि मैली पड़ गई हो तो अण्डे की सफेदी और दूध बराबर-बराबर मिलाकर कपड़ा भिगो कर उस पर लगाना चाहिये । सूख जाने के पश्चात् रेशमी कपड़े से पोछने पर तथा थोड़ा-सा लेवेन्डर आयल लगा देने से उनमें नवीनता आ जाती है ।

- कपडा धोने के साबुन को कुछ दिन तक रक्खा रहने के पश्चात् प्रयोग में लाना चाहिये । इस प्रकार साबुन भी कम खर्च होता है और कपडा भी खूब साफ होता है ।
- जाडो में यदि हाथ फटते हैं तो उन पर थोडा-सा सिरका मल लेने से फटना बन्द हो जाता है ।
- यदि कपडे पर लोहे के जग का दाग लग जाय तो नीबू पर नमक डालकर दाग पर रगड़ने से छूट जाता है ।
- मोमबत्तियों पर यदि सफेद वार्निश लगाकर सुखा ली जाय तो वह अधिक समय तक जलती हैं ।
- बालो में बाँधने के फीते ठंडे पानी में साबुन घोल उसके फेन में डालकर धोने चाहिये और घुल जाने पर किसी चिकनी चीज पर फैलाकर किसी तख्ते वगैरह से ढाँककर सुखा लेने चाहिये । इस प्रकार वे नये के समान हो जायेंगे ।
- जमीन पर दरी, टाट, मोमजामा आदि बिछाने के पहिले वहाँ लकड़ी का बुरादा छिड़ककर यदि वे चीजे बिछाई जायँ तो उन पर नमी जल्दी असर नहीं करेगी और मुलायम होने के कारण बिछी चीजे अधिक समय तक चलेगी ।
- बाँस की बनी चीजों को साबुन से नहीं धोना चाहिये क्योंकि इससे उनके फट जाने का डर रहता है । ऐसी चीजे पानी में नमक मिलाकर धोने से बहुत साफ और अधिक टिकाऊ हो जाती है ।
- यदि हिचकी आती हो तो मिश्री के टुकड़े या चीनी पर सिरका डालकर खा लेने से बन्द हो जायगी ।
- यदि जूता अधिक चर-मर करता हो तो उसे बन्द करने के लिए नमक मिले पानी में उसका तला भिगोकर रात भर तिल्ली के तेल में डुबोकर रख दीजिये ।
- यदि जूतो पर कभी-कभी ग्लैसरीन लगा दी जाय तो वे अधिक चलते हैं और उनका चमडा भी मुलायम तथा मजबूत हो जाता है ।
- कपडे पर यदि ताजी स्याही का धब्बा पड़ गया हो तो उस स्थान पर जरा सा नमक छिड़ककर नीबू का रस टपका दीजिये और थोडा-सा उसे मलकर धोने से स्याही का दाग छूट जायगा ।
- जिस पानी में आलू उवाला गया हो उसमें यदि काले रंग का रेशमी कपड़ा धोया जाय तो बहुत ही चमकीला हो जाता है ।

